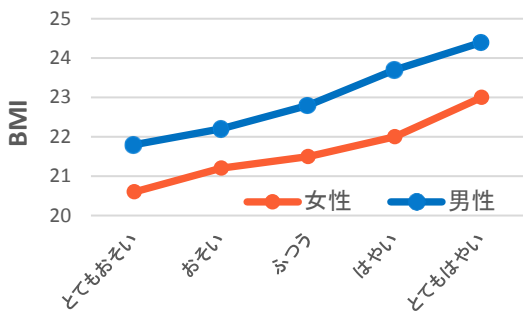


食べる速さと肥満度 (BMI) の関係



Otsuka, et al. Journal of Epidemiology 2006

みなさん、ひと口に何回くらい噛んでいますか？

「仕事が忙しい」「食事時間を十分にとることができない」等の理由で、ついつい早食いになっていませんか？

「早食い」は肥満やメタボリックシンドロームの原因の1つとされています（左図のとおり）。

毎日の食事の中で、自身の食べ方を振り返ってみませんか。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMIが18.5未満ならやせ、25以上なら肥満

うどん等の麺類は
早食いになりがちだよ！
しっかり噛むことを
意識しよう！

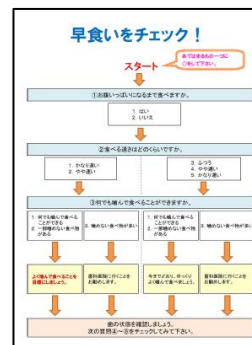


参考：歯科関係者のための
食育支援ガイド 2019
(公益社団法人
日本歯科医師会)

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”◆

<早食いチェックシート>

- ①チェックシートを使って、早食いかどうか、咀嚼の問題はないかをチェックしましょう。
- ②歯の状態を確認しましょう。
- ③食べ方を見直してみましょう。
- ④日々の記録をとってみましょう。



<咀嚼の問題があると・・・>

咀嚼機能や口腔機能が低下し、「よく噛めない」状態になると、野菜など、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む硬い食品の摂取量が減ります。一方、砂糖や油脂を多く含む軟らかい食品の摂取量が増えるため、脂質や総エネルギーの摂取量が増え、肥満につながり、生活習慣病のリスクが高まることが知られています。

歯の健康を保つことは、
生活習慣病の予防にも
つながるんだね！



歯の健康を保つために、毎日の歯みがきやおうちでのケアを
徹底して行い、定期的に歯科健診に行きましょう

6月4日～6月10日は
「歯と口の健康週間」！

いつもより丁寧に
歯みがきをしよう。



<自分の歯ブラシ チェックしてみませんか？>

おいしい食事のあと、忘れてはいけないのが歯みがき。

だけどあなたの歯ブラシ、毛先が開いていませんか？

毛先が開くと歯みがきの効率も落ちてしまいます。

ヘッドの部分をうしろから見て、毛が飛び出していたら交換の時期です。

また、衛生上の観点から 1月に1回のペースで交換するようにしましょう。

