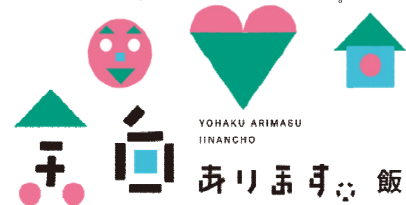




# 健康にい〜にゃん週間



令和8年度 第1回 6月17日(水)～6月23日(火)

ありあす 飯南町

## 第1回のテーマ

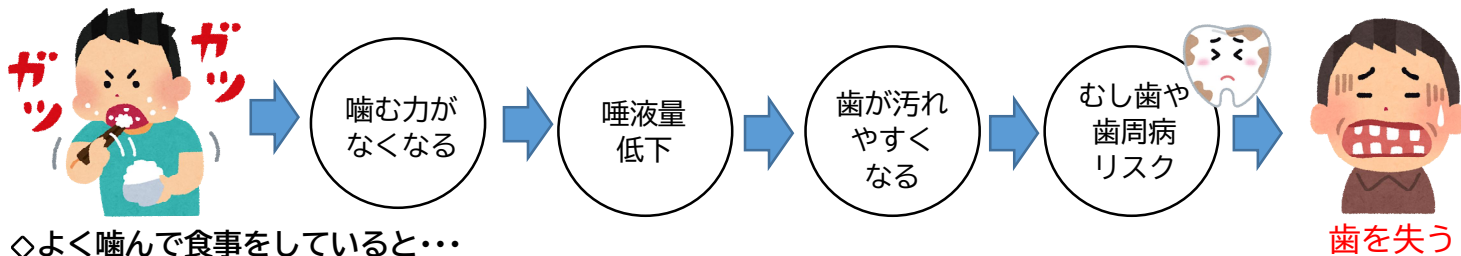
## 歯と口の健康

歯と口の健康のために、どのようなことを意識していますか。  
規則正しい食事や食べ物を噛む回数など、少しの工夫をすることで、  
より効果的に、歯と口の健康を維持することができます。  
できることから少しずつ取り組んでいきましょう！

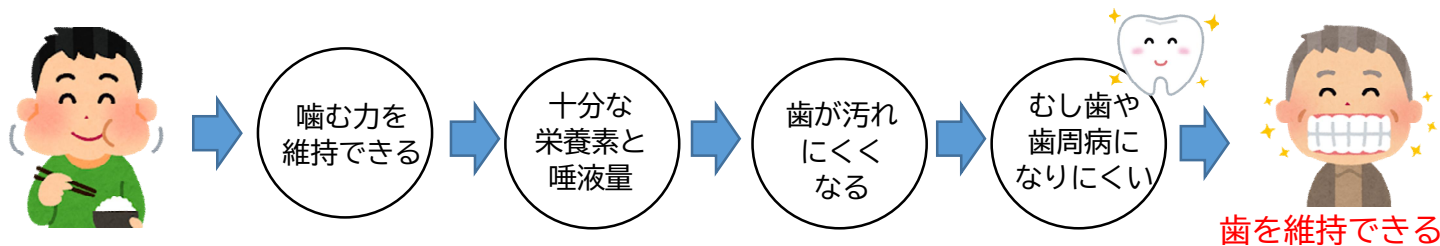


みなさんは、普段、食事にどのくらいの時間をかけていますか。  
噛まずに飲み込んでいたり、数回噛むだけで終わってたりしていませんか。  
“噛む”ということが、歯と口の健康を保つためにとても大切になります。

### ◇噛まない食事を続けていると…



### ◇よく噛んで食事をしていると…



### ☆たくさん噛むことによってもたらされる5つの効果☆

- 1. 脳の働きを活発にする**  
噛むことで脳の血流が増加し、働きを活発にします。
- 2. 全身の体力の向上**  
よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。
- 3. 発音がはっきりする**  
口の周りの筋肉が発達し、発音がはっきりします。
- 4. 肥満を防止する**  
噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。
- 5. がんを予防する**  
唾液に含まれる酵素が、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があるとされています。

### 《噛ミング30(カミングサンマル)》

「噛ミング30」とは、厚生労働省が提唱した健康習慣のキャッチフレーズで、「一口につき30回以上噛もう！」という呼びかけです。



たくさん噛むことは、体によい効果をもたらします。噛むことを意識して、まずは1週間チャレンジしてみましよう！

健康づくりに取り組んで、『健康』と『い〜にゃん PAY ポイント』を手に入れよう！

健康にい〜にゃん週間中に、チャレンジカードに取り組んでもらうとい〜にゃん PAY ポイントを贈呈します。

チャレンジカードは、役場各支所、町内公民館等に配置していますので、ご活用ください。

※年3回連続でチャレンジしてくださった方には、さらにプラスでい〜にゃん PAY ポイントを贈呈します！