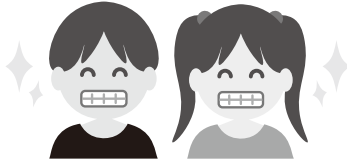


よく噛んで

健康づくり



問合 市民病院経営企画課 ☎28-5151

ゆっくりとよく噛んで食べることは健康のためによいと古くから言い伝えられてきました。近年行われた疫学調査により、早食いの習慣がある人には肥満が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。また、歯を失うと「噛めない」状態になり、食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維

などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながるということがわかっています。

食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。

厚生労働省では、ひとくち30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。

よく噛むことは以下の効用があるといわれています。

「ひみこのはがいで」と覚えましょう!



(出典)学校食事研究会

ひ 肥満予防

満腹中枢を刺激して、食欲が抑えられます。

み 味覚の発達

ゆっくり味わうことで、うす味でも満足感が得られます。

こ 言葉の発音ははっきり

口周囲の筋力の維持・発達が期待できます。

の 脳の発達

よく噛むことで、脳の広い範囲が活動し、脳の活性化になります。

は 歯の病気予防

よく噛むと唾液がよく出るので、汚れが付きにくくなります。

が がん予防

唾液中の酵素は、発がん物質を弱める効果があるといわれています。

い 胃腸快調

よく噛むことは消化吸収を助けます。

ぜ 全力投球

心の満足度が得られ噛みしめると力いっぱい活動できます。

## 歯科口腔外科の 取り組み

津島市民病院の歯科口腔外科は  
院内・地域医療連携を進めています。

当院は、院内の他診療科と密に連携し、全身状態に配慮した顎口腔領域がくの治療の提供を行っています。また、近隣の歯科医師会との病診連携を推進し、歯科医療の二次医療機関として、高次医療の提供を目標にしています。

治療の緊急性や必要性は、患者さんの状態により、かかりつけ歯科医院が判断することになります。お口の状態に不安がある方は、まず、かかりつけ歯科医院にご相談いただき、必要に応じて紹介状をご持参の上、ご来院ください。

今後も、近隣歯科医院とともに、感染予防策を徹底し、安全・安心な歯科医療を提供していきます。

### 栄養サポートチーム

栄養管理は、治療の基盤であり、合併症の予防や生活の質の向上につながる重要なものです。

当院では、医師・歯科医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフが連携し、入院患者さんの栄養支援、管理を行っています。

低栄養状態や口から食べることが困難な患者さんを対象に、週に一度回診を行っています。口腔内のチェックやケア、飲み込み能力の検査など、さまざまな点から栄養状態を評価しています。



▲栄養サポートチーム回診の様子



### 術期等口腔機能管理

がんなどの治療のために手術療法や化学療法などで入院する期間と入院前後の期間(術期)に口腔状態を良好に保つことは、誤嚥性肺炎ごえんの予防や食べること、話すことなどの口腔機能を維持することに役立ち、栄養状態悪化や精神的苦痛を軽減し、良好な治療効果を得るためにとても重要なことです。

当院の歯科口腔外科では、他の診療科と連携し術期等口腔機能管理を積極的に実施しています。