

ガム噛みトレーニングで健康寿命延伸を！

キシリトール100%含有ガムを毎食前に一か月噛んでみました。



【マスカット】

さわやかな香りのマスカットフレーバー 幼稚園～小学生向け

【アップルミント】

アップルの香りにミントの清涼感 中学生～社会人向け

【クリアミント】

さっぱりしたミント味 社会人向け

ガム噛みのコツ

お顔全体を使って左右の奥歯で交互に20回ずつ、力を入れて噛むことを意識して1回のガム噛みに1秒ほどかけましょう！20回噛んだ後にも大きめに顔面や舌を使って反対側へガムを移動させて、さらに20回噛みます。片側3回ずつで合計120回噛んだらガムは廃棄します。1日3回!!

**咀嚼チェックガムで
ご自分の咀嚼能力を評価しましょう！**

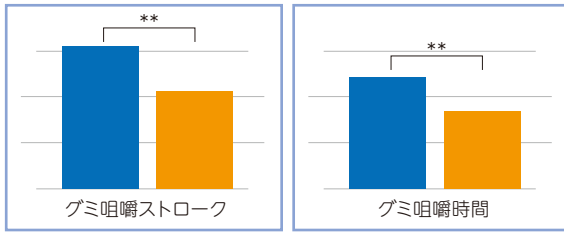


咀嚼チェックガムのヒント

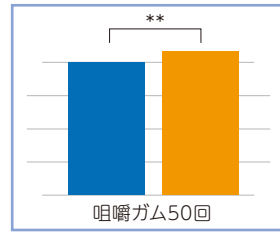
最初は1の緑色をしています。噛むたびにどんどん色が変化してきます。60回咀嚼して10の赤色くらいに変化すればあなたの咀嚼能力は合格点です。さて、チャレンジしてみましょう！

さて一か月後には!?

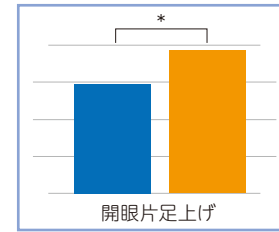
グミを嚥下するまでの咀嚼回数・時間が大幅に減少！



咀嚼チェックガムで咀嚼能力改善を確認！



運動能力や平衡感覚も改善！



口腔機能低下に伴うオーラルフレイルやサルコペニアを予防しよう！

歯科は、「う蝕や歯周病による歯の喪失」と「補綴装置の不具合による咀嚼困難」を食い止めます！

適切な補綴処置と機能訓練は口腔機能・咀嚼能力を向上させて

お口からの栄養摂取状態を回復、低栄養状態を改善します。

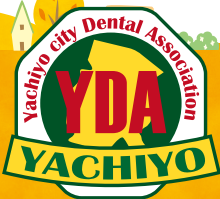
「口腔機能低下症」を知っていますか？

- 咬合力低下
- 咀嚼機能低下
- 嚥下機能低下
- 口腔乾燥
- 口腔不潔
- 舌口筋運動機能低下
- 低舌圧

「口腔機能低下症」を診断しましょう
詳しくはホームページで
<http://www.gerodontology.jp/>

「口腔機能低下」は「サルコペニア」や「オーラルフレイル」の原因となる。咀嚼機能の低下は、栄養摂取の減少を招き、低栄養状態を引き起こす。咀嚼機能の低下は、口腔機能低下症の重要な指標である。咀嚼機能の低下は、口腔機能低下症の重要な指標である。

「口腔機能低下」を診断しましょう
詳しくはホームページで
<http://www.gerodontology.jp/>



八千代市歯科医師会 口腔ケアセンター ☎047-485-7535

〒276-0042 千葉県八千代市ゆりのき台 2-10-2F 八千代市歯科医師会内

お気軽にご相談ください！



下記の歯科医院で「ガム噛みトレーニング」を実施しております。

■ガム噛みトレーニング協力医 八千代市歯科医師会会員

医院/会員	住所	電話
おおかわ歯科クリニック 会員:大川 勝紀	勝田台1-37-7	047 (751) 6480
マイ歯科医院 会員:大木 志朗	大和田新田758-1	047 (459) 3444
モアナ歯科 会員:甲田 真理	緑が丘3-1-6 リーセントヒルズB棟104	047 (751) 5544
こうの歯科医院 会員:河野 真吾	緑が丘1-4-1 カムザスクエア2F	047 (450) 7550
ハート歯科クリニック 会員:小島 武文	大和田新田63-1 飯田ビル1-3	047 (407) 0957
のりと歯科医院 会員:小林 巨人	村上南1-19-10	047 (487) 7758
小松歯科医院 会員:小松 修	大和田920-2	047 (483) 4700
鷺歯科医院 会員:鷺 二郎	緑ヶ丘2-31-1	047 (458) 2010
アップル歯科医院 会員:佐藤 孝	八千代台西3-1-12	047 (483) 4618
フレッシュタウン歯科クリニック 会員:佐藤 輝重	萱田町540-42	047 (450) 5918
柴崎歯科医院 会員:柴崎 聡	ゆりのき台3-3-1 プレルディオ2F	047 (485) 4682
庄司歯科クリニック 会員:庄司 晃	勝田台5-30-8	047 (487) 4487
陣内歯科医院 会員:陣内 純	勝田台7-30-8	047 (486) 0418

医院/会員	住所	電話
すぎがら歯科医院 会員:鋤柄 好伸	勝田台北3-6-22	047 (486) 1182
杉山歯科医院 会員:杉山 修平	村上団地1-53	047 (484) 8640
鈴木歯科医院 会員:鈴木 紘一	八千代台東1-39-10	047 (484) 0474
えいこう歯科クリニック 会員:高木 隆昌	八千代台東1-6-11	047 (405) 4618
信愛歯科医院 会員:高本 敏政	八千代台南2-11-3	047 (484) 0708
中澤歯科 会員:中澤 正博	八千代台南1-13-1	047 (486) 6161
はんだ歯科 会員:半田 潤	大和田新田510-2 プログレス花通1F	047 (458) 6488
ゆりのき台歯科クリニック 会員:平出 功	ゆりのき台4-20-5	047 (486) 8181
八千代歯科クリニック 会員:古屋 浩	八千代台北5-3-17	047 (486) 0479
みどりかわ歯科 会員:翠川 嘉男	村上南1-21-5 キャッスルテナント207号室	047 (482) 6164
森歯科クリニック 会員:森 宏樹	八千代台北12-1-13	047 (483) 3000
あき歯科クリニック 会員:和野 尚子	高津694-1-102	047 (450) 1418

●ご相談は、八千代市歯科医師会 口腔ケアセンター ☎047-485-7535 まで
「ガム噛みトレーニング」は、八千代市の後援事業です。