

とよた健康^{じゅう}プラス10!



「とよた健康プラス10（じゅう）」とは市民一人ひとりが自ら健康づくりを進めていけるよう「野菜を10口分多く食べる」「毎日10分多く運動する」「10分早く寝る」など「プラス10」を合言葉にした豊田市の健康づくりです。

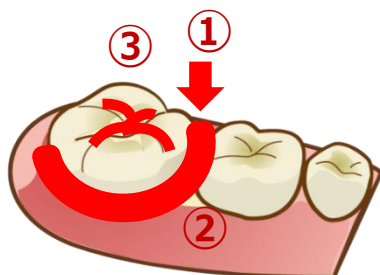
「プラス10」の取組を生活に取り入れ習慣化させることは、生活習慣病の予防に効果的です。健康に過ごすことができるよう、日常生活にひと工夫して取り入れてみませんか？



朝昼夜「あわせて10分！」ていねいに歯を磨こう！

むし歯になりやすいところ

- ① 歯と歯のあいだ
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯の溝



効果的な予防方法

- ① 毎日の歯みがきをしっかり行う
- ② 食事・おやつ時間を決める
- ③ フッ化物配合の歯みがき剤を使う
- ④ 食べ物をよく噛んで唾液を出す

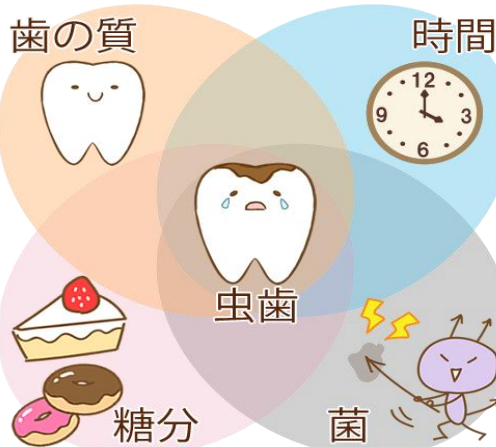
4つの条件（歯の質・時間・糖分・菌）がそろえると、**むし歯の原因**となる『**歯垢（しこう）**』を作り出します。

● 歯の質や歯並びは、1人ひとり違います。

【要注意！！】

生えだて（3年くらい）の歯は、表面が **でこぼこ** としていて、**汚れ** がつきやすく、歯の質が **弱い** です。

● 甘いものだけでなく、ご飯など食べ物も分解されて「糖分」になります。



● むし歯の原因となる糖分が長時間お口の中にあると、むし歯はどんどん進行します。

● 細菌の数が多いと、むし歯になりやすくなります。

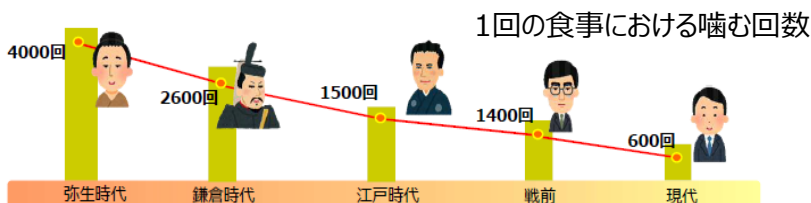


噛むといいこと！



よく噛んで食べることは、
うれしい効果につながります。

でも…昔に比べて噛む回数は激減



現在は、あまり噛まなくてもよい食事が増え、噛む回数も戦前に比べ半分ほどになっています。

いつもより
「プラス10回！」
よく噛んで食べよう。



よく噛んで唾液を分泌することで、「**口の中の汚れを洗い流す**」「**細菌の繁殖を防ぐ**」「**酸性に傾いた口の中を中性に戻す**」など、むし歯予防につながります。

噛む効果

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発達
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が ガン予防
- い 胃腸の働きを良くする
- ぜ 全力投球



野菜を食べて、噛む力を育てよう！

スポーツ選手には 噛む力が欠かせない！

ぐっと食いしばることで、安定した姿勢を保てたり、強い力を出すことができます。噛む力はパフォーマンスアップにつながります。



そこで！！

噛み応えたっぷりの野菜を食べて
噛む回数を増やしましょう



根菜類



乾燥野菜



葉菜類

野菜で噛む回数をプラス10回増やすコツ

調理のポイント1、2、3！



1
生のままや
加熱を短くする



2
食材は大きく切る
口の中でまとめる動きが
必要な千切りもおすすめ



3
炒める、揚げる等で
水分を少なくする

こんなカミカミ献立はいかがでしょう？



野菜もいっぱい
食べられそうだ！

～メニュー～

- ・根菜コロコロキーマカレー
- ・千切り野菜のじゃこサラダ
- ・皮付きりんご

