

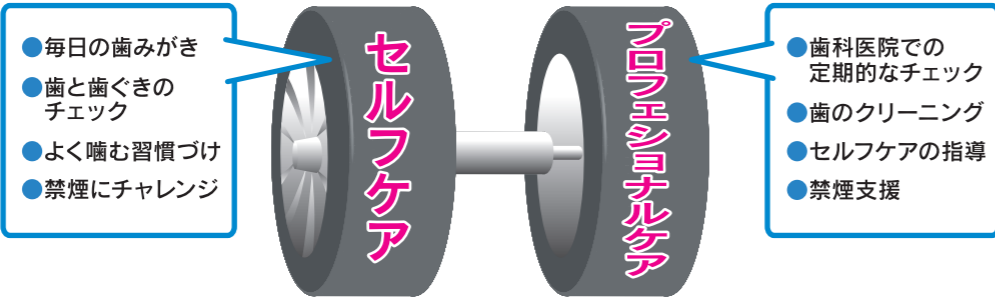
歯の健康からのメタボリックシンドロームの予防

バランスの良い食事を、しっかり噛んで「肥満予防」、そして「メタボリックシンドロームの予防」につなげるためには『歯の健康』を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにすることが重要です。

あなたの歯の健康を保つためのセルフケアとプロフェッショナルケア



○セルフケアとプロフェッショナルケアは『車の両輪』、どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります。



ゆっくりとよく噛んで食べる肥満予防

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防止します	よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します	よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します	ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます
-----------------------------------	--	--	--------------------------------------



肥満の解消・予防

- ★実践のためのヒント★
- 食べ物を一口入れたら、いつもより5回程度多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。
 - カレンダーや日記に食事毎に「しっかり噛んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

