

元気な体は口の中の健康から

歯周病やむし歯になっても、それは口の中だけのことと思いませんか？ 実は、歯と歯ぐきの健康は全身にも大きな影響をおよぼします。

歯は、私たちが健康で快適な毎日を送るために欠かすことのできない、力強いサポーターなのです。

こんなにすごい！

健康な歯と歯ぐきの効果

消化吸収がよくなる

健康な歯はよくかむことができ、食べ物も細かくなるので、胃腸への負担が少なくなります。

抵抗力が高まる

よくかむことで分泌が増える唾液には、消化作用のほか、抗菌作用もあります。

肥満の防止

よくかんで、味わいながらゆっくりと食事をとると、少量で満腹感が得られ、肥満の防止に役立ちます。

脳が活性化する

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。

発音がハッキリ、表情も豊かに

歯がそろっていれば、言葉をハッキリと発音でき、表情も明るく、豊かになります。