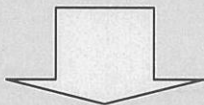


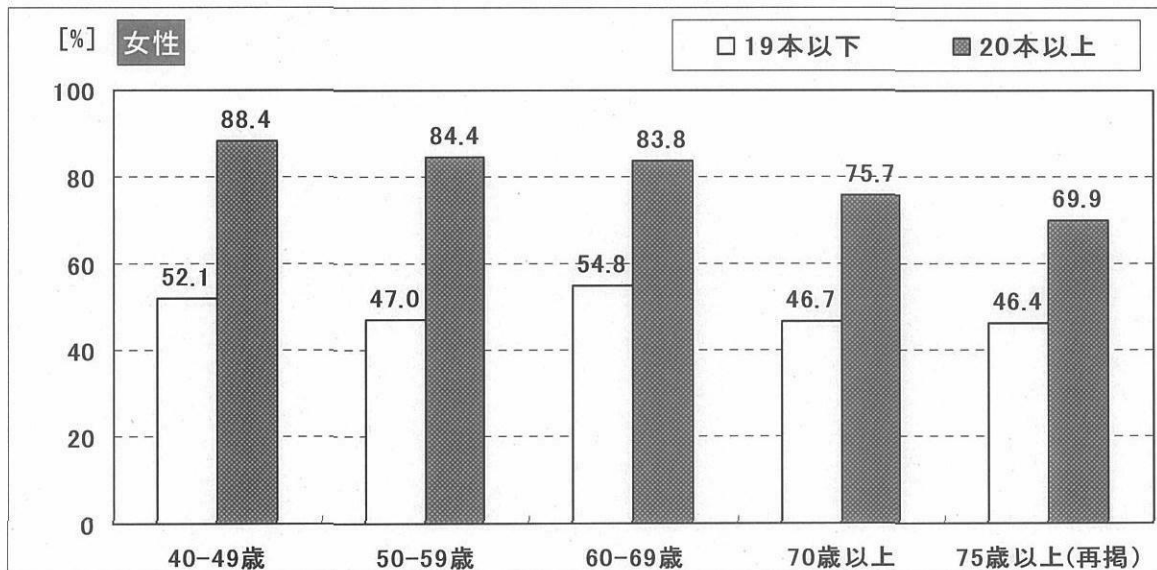
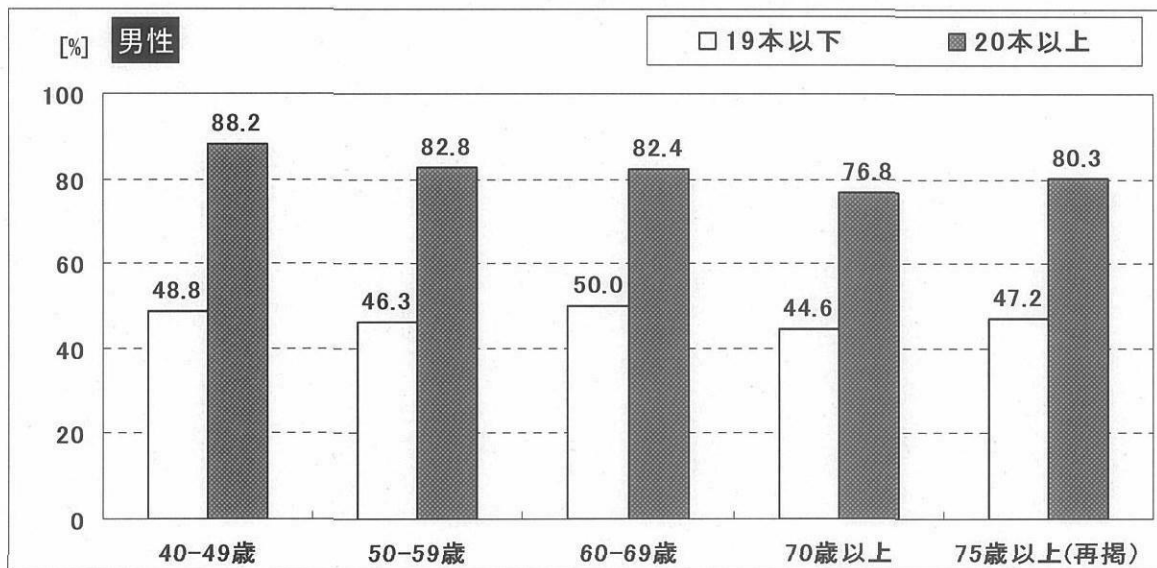
厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査においても、『40歳以上において、歯の本数が20本以上の者は19本以下の者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高い。』との結果が出ています。



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かめるようにすることが重要です。

### 歯の本数区分別、「何でもかんで食べることができる」

#### と回答した者の割合(40歳以上)



(出典:平成16年国民健康・栄養調査)

教材No. D-35

**【教材のねらい】**

・肥満を招きやすい食習慣として、「早食い」があることを認識し、しっかりと噛んで食べる習慣を身につける事が肥満予防に繋がることを理解する。併せて、きちんと噛むために自分の歯を保つことの重要性を理解する。

**【資料の使い方】**

- ・BMI 25以上を中心に、問診において「早食い・ドカ食い・ながら食いが多し」に「はい」と回答した者に対して説明する。
- ・必要に応じて「D-37(歯の健康)」についても説明する。