

# 口元から始める アンチエイジング・若返り 口は若返りのもと!

## 若さに歯が大事!

### 歯の役割

- 食べ物がはじめて出会う「消化器」です。
- 豊かな表情を保つという役割もあります。
- 身体の筋力、バランス感覚など運動能力にも深く関わっていることがわかってきました。



## 噛むことの効果は絶大!

### よく噛むことの効果

- お口の中の唾液がたくさん出ます。
- 効率良くビタミン摂取ができて生活習慣病予防やお肌の健康維持にもなります。
- 脳の血流が増加することで脳全体が活性化されて記憶力が良くなる、ストレスが解消する、肥満防止にも効果が期待できるようです。
- よく噛んでおいしく食べることができると会食の機会も楽しむことができます。



## ご存知ですか？唾液の働き!

若返りの働きもあることが  
わかってきました!

### ラクトフェリン

- 腸内の善玉菌を増やす ● 免疫力を高める作用

### 上皮成長因子

- 皮膚が活性化する機能

### 神経成長因子

- 神経細胞を活性化し脳神経の機能を回復する機能

### ● 唾液の働き ●

1日に1～1.5リットル分泌されます。

- 消化を助ける働き
- 食べ物と混ざること味覚が促進する
- 食べ物のかすを洗い流す
- 発音や会話をスムーズにする
- 抗菌作用、細菌の増殖を抑える
- むし歯を防ぐ



「口元から始めるアンチエイジング若返り講座」開催予定!

センスよく自分らしくいたいあなたに専門のスタッフが秘訣を伝授いたします。詳しくは、8月広報「りっとう」お知らせ版をご覧ください!



**片山スエノさん（縹在住・85歳）****「毎日が幸せです」**

- 字を忘れないように手紙を書く。
- ボランティアでお茶をたてに行く。
- 適度な運動（ウォーキング、いきいき百歳体操）をする。
- 規則正しい生活を送る。

キラリ人生の秘訣を話されました。歩いて来られた人生に悔いがないと笑顔で話され、自分のことは自分です!と日々前向きに元気に過ごされています。



# 見つけた!! 隣のキラリさん

**中戸 清さん（中沢団地在住・66歳）****「笑顔が1番」**

地域の行事で、笑顔が見られる事がうれしい。

地域で「あの人どうしているだろう」と声をかけ合い、ふれあいを大切にして暮らし続けたい。それができるように健康でいたいし、衰えるからだを少しでも若く保ちたい。

市のマシーントレーニング、地域のいきいき百歳体操に活発に参加されています。習得されたストレッチも伝授されています。

**情報誌「ワンランク上のじぶん！」**

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター） 地域支援係

TEL：077-551-0198

FAX：077-551-0548

