

こころの健康づくりだより

●3月は「自殺対策強化月間」です

我が国では、自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

広報ポスターにも掲載されている「まもろうよこころ」のサイトでは、相談窓口、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめています。

心がモヤモヤしたり、ざわついたら、一人で抱え込まず、まずは人に話してみてください。

電話・SNS相談窓口	相談受付時間	電話番号 二次元コード
子育て健康課	平日 8時30分～16時	377-5652
三重県こころの健康センター	(自殺予防・自死遺族電話相談) 月曜日～金曜日 13時～16時	059-253-7823
	(こころの傾聴テレホン) 10時～16時	059-223-5237 059-223-5238
三重いのちの電話	18時～23時	059-221-2525
よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	24時間対応	0120-279-338
#いのちSOS (自殺対策支援センターライ フリンク)	24時間 365日	0120-061-338
	月・金 6時～22時30分(22時まで受付) 日・火・水・木・土 8時～22時30分(22時まで受付) LINEからの相談は「生きづらびっと」友だち追加 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)	



健康につながる「噛む効果」

毎日を健康で過ごすためには、お口の健康がカギとなります。今回は三重県歯科衛生士会四日市支部から、噛む効果や口腔機能の維持・向上に伴うポイントをお伝えします。



三重県歯科衛生士会
四日市支部
歯科衛生士 毛利志乃

噛むと得られる プラスαのお話

一定のリズムで噛むことで、セロトニンというホルモンの分泌を促します。これは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、リラックス効果があり、精神的な健康にもつながります。

歯の不調を放置すると徐々に噛めない食材が増えていきます。栄養が偏り体調に変化をもたらしたり、噛むことで得られる「脳」への刺激も減少し認知機能の低下につながりかねません。

噛むと得られる8つの効果 「ひみこの歯がいーぜ」

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気の予防
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上

噛む目安は
1口30回



Mouriのワンポイント！

「食卓にオノマトペを取り入れよう」
食感を表すオノマトペ（擬態語・擬音語）はかなり多く存在します。

「コリコリ」「ポリポリ」「サクサク」「パリパリ」など、歯ざわりや音を感じながら、食事を楽しんで下さいね。自然と噛む回数アップにつながります。

噛める歯を保つためには、

①セルフケア ②定期健診
早期予防・発見・維持・回復が大切です

- ・現在の歯の本数
- ・むし歯の有無
- ・歯垢、歯石、舌苔の付着
- ・口腔機能の低下 など
- ・かみ合わせ
- ・歯周病の有無
- ・入れ歯の安定

噛む力をさらに向上させるお口の筋トレ

噛む力にはお口周りの筋肉も必要です。はっきり「あ・い・う・え・お」と顔全体を使ってゆっくり伸ばすイメージで5秒づつキープしましょう。