

「がんになりにくい体づくり」

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン
「日本人のためのがん予防法 (5+1)」

禁煙する
身体を動かす
適正体重を維持する
食生活を見直す
感染症の検査を受ける

がん予防法を実践することで
あなた自身の胃が
がんになるリスクを
低くしていくことが可能

がんになる危険はとまりません

食生活を見直す

減塩する

減塩する
1日あたり塩の摂取量
男性は 7.5g未満
女性は 6.5g未満を推奨

胃がん 高血圧 循環器疾患
生活習慣病予防
熱い飲物の摂りすぎは胃がんのリスクを高める

アイディアレシピ

卵+ま ごは や さしい + 酢
豆(大豆製品)
わかめ(海藻類)
しいたけ(きのこ類)

★ごぼうはゴマ油で炒めると
香ばしさが増す

★うまみを出す工夫をする

かつお節
香味野菜
マスタード
カレー粉
酢 など

使用することで
塩分を抑えられる

★旬の食材をとるとよい
★具たくさん味噌汁
具を多くして汁を少なくする

- ★市販のたれ付き納豆はオクラなどをプラスして増量することで減塩
- ★ポトフでは減塩コンソメを使う
ウイナーを入れてたんぱく質を摂れるようにする
- ★冬瓜はカリウムが含まれているので塩分を排出できる

★バナナ
スイカ
ブドウなど

いろいろな食品をジャムにする
(砂糖も使用せず
はちみつを使う)

★旬の野菜の豆知識

ブロッコリーは一株が大きいですが、その後出てくるわき芽はたくさん採れる
一口サイズなどで手間いらず

お口の筋力 低下を防ぐために

あいうべ体操

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします!



①「あ〜」と口を大きく開く
できるだけ大きめに、声は少しでOK!



②「い〜」と口を大きく開いたまま
①セット4秒前後のゆっくりとした動作で!



③「う〜」と口を大きく開いたまま
①〜③セット(3分間)を目標にスタート



④「べ〜」と舌を突き出して上下唇は
⑤あごに集みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

腔について

こんな病気が...
きをつけて!

日常でできること

たくさん噛んで食べる
ひと口30回



意識し口を閉じる



話す・歌う



意識して舌を上あごに
つける



大きく口を動かし
10秒うがいをする



健康な歯肉と歯周病の歯肉との違い



ピンク
三角△
ピッチ
出加傾向なし



赤色
丸○
ぶよぶよ
出血傾向あり

歯周病は痛みなく進行していくため
自分では気づきにくい歯周病です。



毎日のセルフケア、と歯科定期検診
予約しよう!

歯周病菌にご用心!

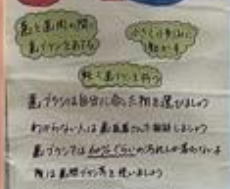
歯周病菌は 身体の様々な病気に関連して
悪影響を及ぼす可能性があります



口の中の細菌が
誤嚥や血液を
経由し、全身へ流れ
疾患を引き起こす

おうちでできるセルフケアポイント

①正しい歯磨きで「ゴクゴク」磨き



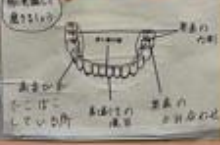
② 歯と歯の間のケア
フロスや歯間ブラシを
使おう



③ 磨き残しがないように
・鏡を見ながら歯磨きを始めて
・歯ブラシの交換は1週間に1回
が目安です



④ 磨き残しの
多い場所
要注意!



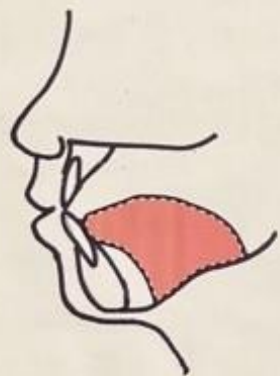
あさおきたら
歯みがきしよう!

1日5回

チラチラして
あなたの歯ぐき

めくってみましょう。
どちらかな？

正しいのはどちらでしょうか



鼻呼吸



口呼吸



めくってみましょう。
どちらかな？

正しいのはどちらでしょうか



低位舌

正しい舌の位置



鼻呼吸

温められ加湿された空気が体内に入る



口呼吸

冷たい空気が異物とともに体内に入る

