



肉や野菜、不足していませんか？
奥歯がないと**糖質過多**になりやすい？！



奥歯を失うと食べにくくなる食材の代表格が「肉と野菜」。健康維持に必須のタンパク質、ビタミン、ミネラルは十分に摂れていますか？高カロリー低栄養に陥ってはいませんか？
奥歯を失うと身体にどのような影響が出てくるのか見てみましょう！

奥歯の喪失は肥満と病気のもと？！



奥歯を失い
うまく噛めない！



噛めないストレスを感じずに手っ取り早く満足感を得られる、軟らかい食事が好きになる。

- 糖質偏重食
- 丸呑み・早食いの癖
- タンパク質不足
- ビタミン不足
- ミネラル不足
- 食物繊維不足

糖尿病
脳梗塞
心筋梗塞
(血管・肌の弾力低下)

体力低下
(サルコペニア)
転倒・骨折

- 肥満になりやすい
- 食後高血糖になりやすい
- 脂質異常症になりやすい
- 骨格筋量が減りやすい
- 骨量が減りやすい
- コラーゲン量が減りやすい



奥歯がないままになっていると全身に影響が出てきます。
早めに歯科治療を受け、健康な身体作りの為に栄養バランスの改善を行いましょう！