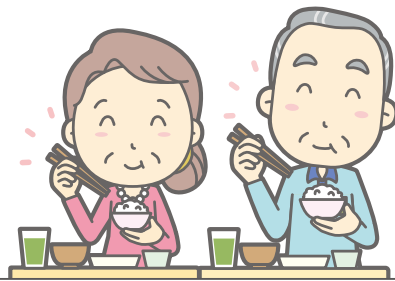


噛み噛み健康法

歯科衛生士 丸山みどり



良く噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをとっています。この噛む効用についてわかりやすい標語が「**ひみこの歯がいーぜ**」です。弥生時代の人々は現代人に比べて噛む回数が何倍も多かったと考えられています。今からすぐ実行して、よく噛むことのメリットや効果を実感してください。

「ひみこの歯がいーぜ」

➡よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私たちは満腹を感じます。よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。よく噛むことこそダイエットの基本です。

ひ
防肥満を



み
味覚の
発達



➡よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。

できるだけ薄味にし、よく噛んで食材の持ち味を味わうように心がけましょう。

こ
言葉の
発音が
はっきり



➡歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。

の
脳の
発達



➡よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかけた歯の表面をもとに戻したり細菌感染を防ぎ虫歯や歯周病の予防になります。

は
歯の病気を
防ぐ



が
がんを
防ぐ



➡よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り活性化するのです。高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。

➡唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を抑制する働きがあると言われ、食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的。「一口30回以上噛みましょう」と言いますが、よく噛むことでがんも防げるのです。

胃腸の
働きを
促進する



➡よく噛むと唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、食べ物を細かく砕けば胃腸での消化吸収がスムーズになり、それによって食べ物の栄養素が体内に効率良く行き渡ることができます。

➡よく噛めば全身に活力がみなぎり、歯を食いしばることで力がわき体力が向上します。

ぜ
全身の
力向上と
全力投球

