

こんにちは！歯科衛生士の佐川です。梅の花が見頃を迎え、もう少しで待ち遠しかった春が来ますね。春は何か新しいことをはじめたいなと思っています。まだ少し先ですが今年は梅の発酵ジュースを作ってみたいと思っています。今月は噛むことについて特集しました！

『よく噛む』とこんなに良いことが！

みなさんはよく噛んで食べているでしょうか。

よく噛むことは単に食を楽しむだけではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要な活躍をしています。しかし最近では、硬いものをうまく噛めない人が増えています。カレーライス、ラーメンなど子どもが好きな食事は柔らかいものが多く、柔らかいものばかり食べて育つと、顎の骨の成長が遅れがちになります。結果、歯の成長とバランスの崩れから歯並びが悪くなることが多いのです。「よく噛まない」はこどもの間だけに起こっているわけではありません。

忙しいからとゼリー飲料でエネルギーを摂る、食事短縮のために急いでご飯をかきこむ…など、現代人は昔に比べるとずいぶん噛む回数が減っていると言われています。昭和10年代の頃の約2分の1だそうです。



『ひみこの歯がいーぜ』って何？

ではよく噛むことは、具体的にどんな良い効果をもたらすのでしょうか。その8大効用を学ぶための標語として生まれたのが、『ひみこの歯がいーぜ』なのです。

ひ…肥満予防

よく噛まないで食べると、食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べなくてはならなくなって、過食につながります。よく噛むことで、満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

み…味覚の発達

食べ物の味は唾液中に溶けだして、それを味蕾(みらい)という舌の組織が感知することによって脳へ伝わります。よく噛むことで唾液が多く分泌されて味覚情報の伝達を助けています。

こ…言葉の発音はつきり

よく噛むことで顎が発達し、歯が正しくはえそろうてかみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになりますといわれています。

の…脳の発達

よく噛むことで脳への血流が増し、脳の働きが活性化され、記憶力や集中力UPに繋がります。固形食を与えられたネズミと粉末食を与えられたネズミでは、固形食のネズミの方が学習実験の成績が良かったという研究データもあります。

は…歯の病気予防

唾液には歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑える作用や、酸の中和・再石灰化など歯の病気予防に重要な作用があります。食べ物を噛むと唾液が分泌され、噛めば噛むほど唾液の量は多くなります。また顎の発達に伴いきれいな歯並びになれば、毎日のブラッシングも楽になります。

が…ガン予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素は、食物内の発がん性物質を弱める働きがあります。

いー…胃腸快調

食べ物をよく噛み砕くと、唾液と混ざり合って水分が増して飲み込みやすくなり、胃や腸で消化されやすくなります。さらに、唾液に含まれる消化酵素アミラーゼの働きにより、体内での消化や吸収がUPします。

ぜ…全力投球

噛むことは、運動能力や体の様々な機能の発達にも影響すると言われています。歯並びが良いと噛み合わせがよくなり、しっかり食いしげれるので力を発揮しやすくなります。また顔のゆがみの改善など、いいことがたくさんあります。

このように『噛む』ことは身体にとっても良い影響を与えます。いつまでも自分の歯でしっかり噛んでおいしい食事をとっていただくためにも、虫歯チェックや予防治療をぜひ受けてみてくださいね。

3月2、9、16、30日(木)は休診です。

23日(木)は午前診療をしています。

よろしくお祈りします。

医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35
TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106
HP: <http://www.maki-dental.jp>
Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp
<http://blog.livedoor.jp/makishika/>