

哲風会通信

2019.9 vol 93



まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？
季節の変わり目で夏の疲れも出る頃です。体調を崩さないように
気をつけましょう。

噛むことの大切さ

小さい頃「よく噛んで食べなさい！」と言われたことはありませんか？咀嚼（噛むこと）にはたくさんの効果があります。噛むことで分泌される唾液には、食べ物の残りかすやバイ菌を洗い流し口の中を綺麗にする効果もあり、虫歯や口臭の予防につながります。

また、噛むことは筋肉や舌などを意識的・反射的に反応させ、脳や身体に刺激を与えるので、脳の老化を防ぎ、運動能力を高めます。



顎を動かすことが脳への血の循環を促進することも、確認されています。

そして、食事をおいしく味わうことは、楽しい人生を送ることと同時に、全身の健康状態を維持回復するのです。歯科検診や歯科治療を受けて、しっかり噛めるようにしましょう。

《噛むことの素晴らしい効果》

・肥満防止

しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

・味覚の発達

食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかるようになります。

・言葉の発達

口の周りの筋肉が鍛えられ、言葉の発音がはっきりします。さらに、顎の発達を助け顔の表情が豊かになり素敵な表情が作れるようになります。

・脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて脳を刺激するで、子供の知育を助け、大人は物忘れに役立ちます。

・歯の病気予防

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べかすや細菌を洗い流す働きがあり、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

・ガンの予防

唾液に含まれる酵素が、食品に含まれる発ガン性物質を抑えることで、ガンの予防につながります。

・胃腸快調

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。

《よく噛んで食べるための工夫》

I 一口30回を目安に

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によって噛み応えは違います。噛み応えのある物は、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

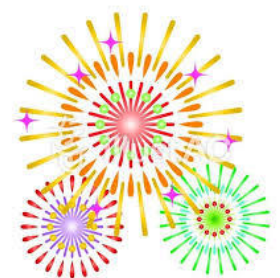
II 飲み物で流し込まない

食べ物が口の中にある時は、飲み物をとらないようにしましょう。よく噛むと、食べ物が細かくなり、自然に飲み込めるようになります。

しっかり噛んでその効果を自分自身に活かしましょう。目安は一口30回、普段の食事から、健康維持・病気予防に努めていきましょう。

今月の担当

むさしデンタルオフィスの菅原です。夏は暑くて大変ですが、花火や祭りがいっぱいあってとても楽しめます。毎年、夏の終わりに道の駅天王グリーンランドの花火に行くのですが、これが終わると秋が来るので少し寂しい気持ちになります。夏も残りわずかですが夏バテに気を付けて楽しみたいと思います。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801