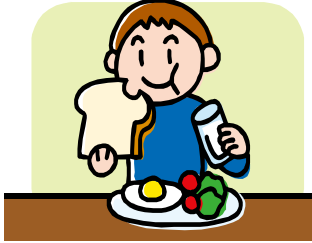




# 歯 はなし の の

## “よく噛んで食べること”は良いことがいっぱい!

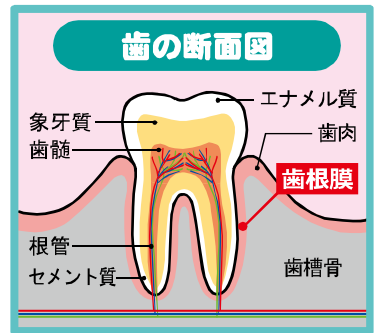


“噛む”ことは普段何気なく行っている行為ですが、噛むことはただ単に消化を助けるためだけのものではありません。

実は、今まで歯が無くて噛めなかった人が、入れ歯を入れてしっかり噛めるようになったところ、『1年間歩けなかった人が歩けるようになるまで回復した』、『ほぼ寝たきりだった人が散歩できるほど元気になった』という素晴らしい効果が出ていることがわかっています。

### 噛むことが“脳”を刺激する

最近の研究では“噛むことが脳を刺激している”ことが分かっています。その鍵を握っているのが、歯の根元にある「**歯根膜**」という組織です。この歯根膜は“歯を守るクッション”や“歯にかかる力を感知するセンサー”の役割も果たしています。このセンサーは脳神経にもつながっているため、噛むことで歯根膜が刺激されると、その情報が脳の中枢に送られ、脳が活性化することがわかっています。



### よく噛むことで得られる良い効果は?

#### 脳の活性化

よく噛むと脳に流れる血液量が増え、脳が活性化します。脳が活性化すると「運動」「感覚」「記憶」「意欲」などに良い影響を与えます。



#### ダイエット効果

ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防いでくれます。また、体温が上昇してエネルギーもよく消費されるため、**ダイエットにも効果的**です。

#### むし歯・歯周病の予防

よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進されます。唾液には、お口の中の食べカスや細菌を洗い流す効果があるので、**むし歯や歯周病を予防**してくれます。

#### リラックス効果

食べ物をよく噛んで味わうことで、**リラックス効果が得られる**ことが科学的にもわかっています。



### よく噛むために工夫できること

#### ■お料理に噛みごたえのある食材を使う

噛みごたえのある食材（例：ゴボウ、レンコン、リンゴなど）を使い、食材も大き目に切って調理しましょう。こうすることで必然的に噛む回数も増えるでしょう。



#### ■早食いしない

忙しい毎日に追われ、知らず知らずのうちに急いで食べていませんか？ 1日の食事の中で1度は、意識的にゆっくり味わいながら食べる時間を設けましょう。



#### ■お口に入れる量を少なめに

口に運ぶ量を少なくしても、ひと口あたりの噛む回数はそれほど変わらないものです。できるだけ口に運ぶ回数を増やして、たくさん噛むように工夫しましょう。

しっかりよく噛むためにも、ご自分の歯を大切にしましょう!