

食欲の秋、よく噛んで食べていますか？

「87,600」 この数字は何の数字だと思いますか？

こたえは、80歳まで1日3回食事をしたと仮定した食事の回数です。(3回 × 365日 × 80年 = 約87,600回！) 私たちは一生のうちに8万回以上も食事をします。「食べる」という行為は、健康や人生の質を左右する大切な時間です。毎回の食事、おいしく、よく噛んでいますか？

弥生時代の女王・卑弥呼（ひみこ）の時代、人々は1回の食事でなんと約3,900回も噛んでいたといわれています。一方、現代ではやわらかい食べ物が増え、その回数は約6分の1の620回まで減ってしまいました。「よく噛む」ことは、健康の基本であり、人間の進化が生み出したすばらしい機能です。

★「ひみこのはがいてぜ」噛むことの効果をまとめた標語をご紹介します。

ひ：肥満予防…よく噛むことで、脳に「お腹いっぱい」という信号が早く届き、食べ過ぎを防いで肥満を予防します。

み：味覚の発達…噛む回数が増えると、食べ物の味をしっかりと感じ取れるようになります。素材そのものの味を味わうことで、味覚が豊かに発達します。

こ：言葉の発音がはっきり…よく噛むと顎や口の筋肉が発達し、歯並びや噛み合わせも整います。その結果、正しい口の開き方や発音ができるようになります。

の：脳の発達…よく噛むことで脳の血流が増え、記憶力や集中力が高まります。よく噛む子どもの方が学習成績が良いというデータもあります。

は：歯の病気予防…しっかり噛むと顎が発達し、歯が正しい位置に生えやすくなります。また、唾液の分泌が増えてむし歯や歯周病を防ぐ効果もあります。

が：がん予防…唾液には、発がん物質を無害化する働きがあります。よく噛むことで唾液がたくさん出て、がん予防にもつながるといわれています。

いー：胃腸快調…よく噛むことで食べ物が小さくなり、消化がスムーズになります。唾液に含まれる消化酵素の働きも活発になり、胃腸の調子を整える効果があります。

ぜ：全力投球（丈夫な体づくり）…しっかり噛むことで体全体のバランスが整い、運動能力も向上します。歯並びの良い人ほど運動能力が高いという調査結果もあります。

★噛む回数を増やすコツ

「早食いかな？」と思う方は、食事にかかる時間を決めてみましょう。普段10分で食べ終わる人も、30分を目標にゆっくり食べることで、自然と噛む回数が増えていきます。おかずの一品に根菜・きのこ・海藻類などの噛みごたえのある食材を加えるのもおすすめです。

また、入れ歯を使用している人は、しっかり自分に合った入れ歯を使うことも大切です。合わない入れ歯は噛む力を弱めてしまいます。インプラントは自分の歯のように噛めるようになります。食後にキシリトールガムを噛むのもおすすめです。噛むことで脳の働きが活性化し、集中力アップにもつながります。「よく噛む習慣」を取り入れて、健康で豊かな食生活を送りましょう。



ながさき歯科医院

