

かむことを大切にしよう!

6/4~10は
歯と口の健康週間

今週は「歯と口の健康週間」です。また6月は「食育月間」です。「歯と口の健康」と「食べること」には、とても密接な関係があります。とりわけ よくかんで食べることは、歯だけでなく体全体の健康を守ることにもつながります。

よくかむと... いいことたくさん!

あごが発達し、歯ならびが良くなります。虫歯予防になります。

脳が刺激されて、集中力が高まります。

ゆっくり食べるので、食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。

口のまわりの筋肉を鍛えると、ことばの発音が良くなります。

うす味でも食べ物の味がよく分かるようになります。

食べ物がより糸細くなり、だ液もたくさん出て、消化を助けます。

★ 強い力を出す時には 歯をぐっとかみしめています。奥歯をかみ合わせずに握力計を握ってみるとどうなるでしょう? 全力が出し切れません。かむことが大切!

現代人は かむ回数が少なくなっている!

これは、柔らかい物が好まれるようになり、ゆったりと食べる時間が少なくなってきたからでしょう。現代人のかむ回数は 弥生時代と比べて 1/6、約100年前と比べて半分になっていると推測されています。みなさんは食べる時にかむ回数を数えたことがありますか? よく**30回**かもうと言われていたのですが、意外と30回もかめていないことに驚くかもしれません。柔らかいものでも、意識して多目にかんでみましょう。

「咀嚼」とは 食物をかみくだくこと

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

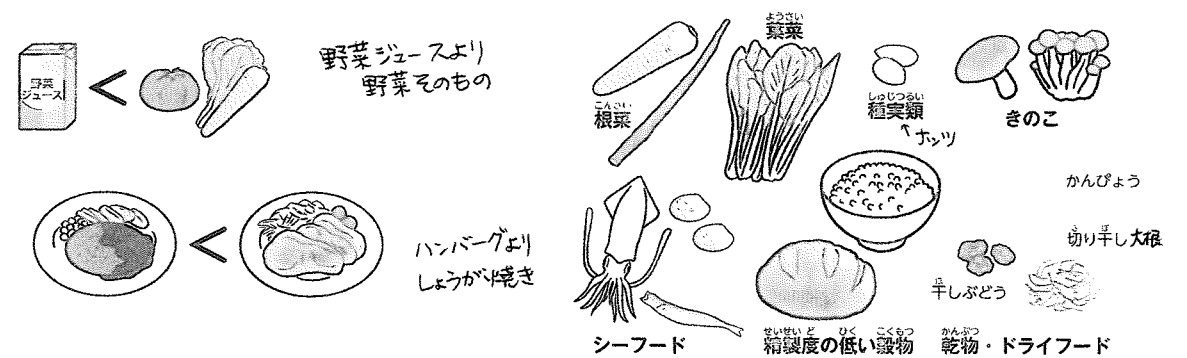
参考資料: 野原 謙(1987)「咀嚼とメカノサイロロジー」, 理研システム入門, 風人社

よくかむためには、どうしたらいいのだろう?

よくかむためには「加工した物」より「素の食材」を使った料理を選ぶことがあげられます。野菜ジュースより野菜そのものを、ひき肉のハンバーグより肉そのもののしょうが焼きを、といった感じです。

また、かみごたえのある食品には下のようなものがあります。ごはんを主食として野菜や海そうなどを多く使った和食は、自然とかむ回数が多くなりますよ。

かみごたえのある食品



★ よくかむためには 何より歯が健康でなければなりません。食後の歯みがきをていねいにして、気になるところがあれば 早目に歯科を受診しましょう。