



## ～＊噛むと良いことがある！！＊～



私たちは食事の時に、自分の体重の2～3倍の強い力で噛み砕きます。でも最近の食べ物は軟らかく、口の中ですぐにお粥状態になって飲み込めてしまうので、噛むという行為が少なくなっています。

### <噛むということ…>

- ①胃の消化を助ける
- ②噛んだ刺激がアゴの骨に伝達される



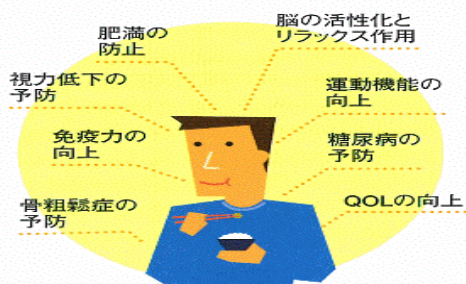
その刺激が

顔の筋肉から頭全体の骨に刺激を伝達して骨を圧迫したりけん引したりします

この状態は細胞が非常に元気になり、丈夫な密度の高い骨を作り始めます

噛むことは顔全体の骨や筋肉を丈夫に育てている

図表1 噛むことの効用



### <老化は口から…>

人は年齢を重ねると、若い頃のように食べることが出来なくなります。

- ①上手に噛めない
- ②軟らかいものが噛みやすい
- ③味がわかりにくい
- ④唾液が少なくなった
- ⑤水分や粉薬でむせる
- ⑥ノドに違和感がある…このような感じがしてくる事があります。

この感覚は重大な病気ではなく、自然な老化の初期症状です。

でも、あきらめないでください！老化防止の良い機会です。

### <口と脳の関係…>

口の動きは全て脳の運動野から命令が出ているのです。ちゃんと動いているか、どのように動いているか脳の感覚野に情報が伝達されます。すると、食べている物の味や香りなどの情報が脳で照合され、食べている物がなんであるか確認されるのです。つまり手足の運動と同じで、口もしっかり動かして食べることで脳の運動になっているのです。

### 噛むことは老化しかけた脳を活性化させる効果がある

軟らかい食べやすい物ばかり食べずに、しっかりと自分の口で歯ごたえのあるものを食べて若さを保ちましょう。

#### ●噛む力を鍛えよう

噛む力を鍛えるためには、噛む回数を増やすことがもっともよい方法です。



スルメなどを噛みしめたり、ガムを噛んだりするのが効果的。



毎回の食事で「1口30回」を目標によく噛む。

#### <クリニックからのお知らせ>

噛むためには、歯が痛い！  
入れ歯ゆるい！…では無理ですね。  
一度 歯科検診をしてみませんか？  
健康な口で しっかり噛んで老化防止を心がけましょう。

