



<発行元>

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL:03-6452-3111



《 あらためて知ろう!! ”噛むこと”の大切さ 》

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。この噛む効用について、学校食事研究会がわかりやすい標語を作りました。それが「ひみこの歯がいーぜ」です。

噛むことの効用

ひ 肥満予防
よく噛んで食へると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります

こ 言葉の発音がはっきり
よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使い、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます

の 脳の発達
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化し、子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます

は 歯の病気を防ぐ
だ液がたくさん出て、口の中をきれいにして、このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます

が がんの予防
だ液の中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう

い 胃腸の働きを促進
よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みたいとき、歯を食いしばることで力がわきます

ひみこの歯がいーぜ

噛むこと
こんなにはいりこどか

～よく噛むことの8つの効用～

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

噛むことは認知症予防にもつながります！

歯の役割は食べるという咀嚼機能だけではなく、物を噛むことによって脳を刺激するということが分かっています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、歯の根っこにある歯根膜(歯の根っこと歯を支える歯槽骨をつないでいる)から脳に伝わり、その刺激は脳における感覚や運動、記憶や思考、意欲を司る部分の活性化に繋がっています。

【出典】(財)8020推進財団WEBサイト「噛む8大効用」より

クリニックからのお知らせ

『噛めない』『飲み込みにくくなった』ことを、年齢のせいとあきらめず、
当院にご相談ください。お待ちしております。

