



「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があることをご存知でしょうか。

現在、月2回の歯科ラウンドやその時にNST患者様に介入していると、様々な原因で入れ歯があわなくなり、噛むことが出来なくなって食事摂取の量が少なくなる、または口の中の衛生状態がよくない、またそれが原因で食欲がなくなっている患者様をよく見かけます。学校給食の分野で、噛む効用についての標語が有りますのでご紹介致します。

噛むことの効用

「ひみこの歯がーぜ」

【ひ 肥満を防ぐ】

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、満腹を感じます
よく噛むことこそダイエットの基本です。

【こ 言葉の発音がはっきり】

よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。元気な顔、若々しい笑顔は、あなたのかげがえのない財産です。

【は 歯の病気を防ぐ】

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぐのです。

【い 胃腸の働きを促進する】

よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。

【み 味覚の発達】

よく噛むと、食べものの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、よく噛んで素材の味を味わうよう、心がけましょう。

【の 脳の発達】

よく噛む運動は脳細胞の動きを活性化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化するので、認知症の予防に大いに役立ちます。

【が がんを防ぐ】

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。「ひと口で30回以上噛みましょう」は、とても大切なのです。

【ぜ 全身の体力向上と全力投球】

「ここ一番」力が必要なとき、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。日常生活への自信も生まれます。



この標語は、以前よりある「8020運動」につながっています。この運動は、80歳になっても、自分の歯を20本残し、よく噛んでおいしく食べてもらいたいと願いが込められています。噛むことについて、できることから意識してみましよう。

歯科衛生士：沖 沙也加



お知らせ

第5回・第6回 院内NST研修会

17:30～
18:30MGHホール

第5回 10月12日(水) / 第6回 11月9日(水)

どの職種でも参加可能です。栄養に興味のある方ならどなたでもご参加下さい！！