

草野歯科通信

2015年 春号

しっかり噛めば健康になる!

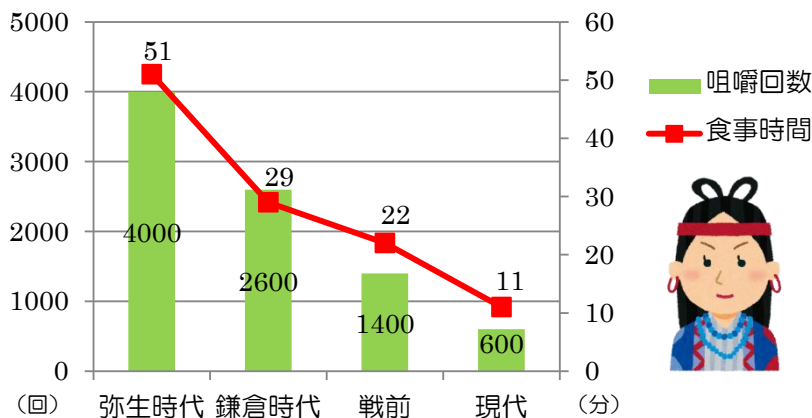


vol.15

最近、よく噛まないで食べる人が増えています。昭和10年頃には1回の食事に約20分かけ、約1500回の咀嚼（そしゃく）をしていたのに、現代では食事時間は10分ほど、咀嚼回数も約600回と激減しています。

噛まなくなった現代人に危険信号

咀嚼回数が減った原因は、加工食品やファーストフードが広まり、柔らかいものを好む人が増えたことや、忙しいライフスタイルで食事時間が短くなったこと、飲み物を飲みながらの食事で噛まずに流し込んでしまうことが多くなったことがあげられます。噛まなくなったことで、頭やあごの骨の成長が悪く、歯並びや発音が悪くなるなどの悪影響が出てきています。



よく噛む習慣をつけよう!

噛むことは健康のためにとっても大切ですが、そのためにも丈夫な歯を保つことは不可欠です。健康な歯が健康な体をつくるので、毎日の歯磨きがとても大切です。そして、噛み応えのあるものをよく噛んで食べる、ゆっくりと時間をかけて食事をすることを実践しましょう。一口食べ物を口に入れたら、30回~50回噛むのが理想です。

噛めば噛むほど若返る!

唾液には“パロチン”という若返りのホルモンが含まれ、よく噛み唾液を出すことで分泌されます。シミ・シワを防ぎ、アンチエイジングにも高い効果が期待できます



よく噛むことがなぜいいの?

よく噛むことで脳が刺激され、脳への血流が良くなることで、集中力が高まったり、認知症予防につながります。さらに、唾液が多く出て、その中に含まれるホルモンや酵素が分泌され、これが老化防止や免疫力アップにつながり、インフルエンザ等の予防にもなります。その他にもさまざまな効用があります。

虫歯や歯周病予防

脳の活性化

ガンの予防

味覚の発達を促す

顔の表情が豊かになる

糖尿病の予防

リラックス効果

肥満予防

胃腸の働きを促進



草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>