



よく噛んでずっと元気に！



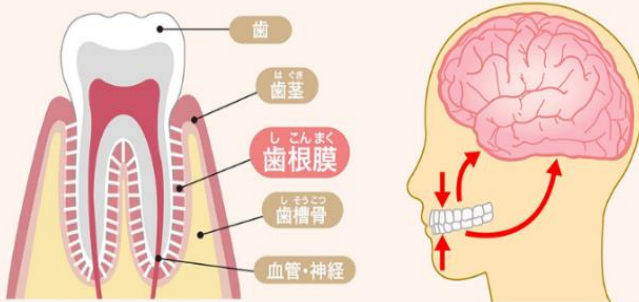
よく噛んで食べましょうとは言いますが、
噛むことでたくさんの良いことがあります♪



保健師：山口

歯の下には「歯根膜」というクッションのような器官があります。物を噛むと歯は歯根膜に約 30 ミクロン (0.03 mm) ぐらい沈み込みます。それによって歯根膜の下にある血管が圧縮され、ポンプのように血液が脳に送り込まれます。ひとかみで送りこまれる血液の量は約 3.5 ml。イメージとしては、お弁当についてくる魚の形の醤油入れとほぼ同量です。噛むたびにお醤油入れくらいの血液が脳に送り込まれると考えると、その重要性が感じられますよね。また、血液が送り込まれることで脳は刺激を受けますから、噛めば噛むほど脳は活性化されるというわけです。噛むことで得られる効果は脳の活性化だけではなく、他にも沢山あります。

歯根膜と脳血流の関係



「歯根膜」は、歯と歯槽骨の間にあるクッションのような器官。

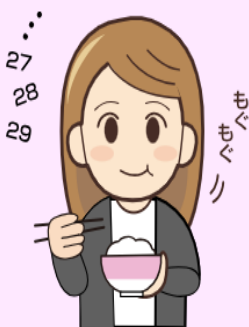
ひと噛みごとに歯根膜のポンプ効果で、3.5mlの血液が流れ込む。

(出典)「脳の老化を止めたいれば 歯を守りなさい!」(長谷川嘉哉/かんき出版)

☆その他のかむことの効果

- ・胃腸の働きの促進
- ・虫歯、歯周病、口臭の予防
- ・生活習慣病の予防
- ・脳の働きを活発にする
- ・味覚の発達
- ・発音がはっきりする
- ・体力の向上

食事のポイント



- ・ひと口で 30 回以上噛む
- ・口いっぱい物を詰め込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない
(テレビやスマホを見ながら×)



口は健康の入り口です。
噛む回数を増やして、
健康を保ちましょう！