

知ってる？

# 『ひみこの歯がい〜ぜ』という標語をご存知ですか？

青年期・壮年期シリーズ vol.14

これは『よく噛むこと<sup>か</sup>で得られる8つの効果』を表した標語です。

よく噛むということは、食事を楽しむためだけではなく、全身の働きを良くして、健康な体づくりにとても重要な役割を持っています。

邪馬台国の女王、卑弥呼が生きていた弥生時代の人々は、現代人と比べて何倍も噛む回数が多かったと言われています。その回数は現代の約6倍！現代人は噛む回数が大幅に減少し、硬いものをうまく噛めないという人も増えています。ハンバーグ、ラーメンなど子どもが好きな食事は柔らかいものが多く、親もそういったものを子どもに食べさせることが多くなりました。

柔らかいものばかり食べていると、顎の骨の成長が遅れがちになります。結果、歯の成長とのバランスの崩れから歯並びが悪くなることが多いのです。同時に、硬いものを避けてよく噛むことをしないため、顎の関節の機能や噛むための筋肉の機能も低下していきます。

ひみこの歯がい〜ぜ

よく噛むことは  
体にとっても良い！



**ぜ**

全力投球

力を入れて噛みしめると身体に力を入れることができます。

**ひ**

肥満予防

満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止します。



**み**

味覚の発達

よく噛んで食べると食べ物本来の味がよくわかります。



**こ**

言葉の発音ハッキリ

お口の機能が発達し、ハッキリ発音ができます。

**い**

胃腸の働きを促進

胃の働きが良くなり、消化吸収がされやすくなります。



**が**

がん予防

唾液は発がん物質を中和すると言われています。



**は**

歯の病気予防

噛むことで唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいになり、むし歯や歯周病を防ぎます。



**の**

脳の発達

噛むことで脳細胞の働きを活発にします。高齢者の認知症予防にも役立ちます。

