



アストの健康たより

令和2年6月号

よく噛んで、ずっと元気に！



6月4～10日は 歯の衛生週間、日本人男性の平均寿命は78歳、女性は85歳と、世界一の長寿大国です。しかし、残念ながら、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。みなさん、食事にどのくらい時間をかけているでしょうか？食事から栄養を摂ることで生きている私たちにとって、よく噛むことは、健康に深く関わっています。よく噛んで食べることで、少量でも満腹感を感じやすく肥満の予防につながります。また唾液の分泌が増して虫歯や歯周病の予防になります。

＊＊よく噛んで食べるための7カ条＊＊

毎日どれか一つでも続けて、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。

1. 一口30回、噛んで食べる
2. 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
3. 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
4. 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
5. 先の食べ物を飲み込んだら、次のものを口に入れる
6. 口に食べ物が入っている間は、水分を摂らない
7. 一口食べたら、箸を置く



(日本歯科衛生士会『「食べ方」を通じた食育の推進 噛ミング30を目指して！』)

・よく噛むことの効果

食材本来の味を感じることができます。また、あごの開閉動作により顔などの骨や筋肉が動き、血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力などがよくなります。子どもの知育を助け、高齢者では、**認知症の予防**にもなります。

さらにあごや口のまわりの筋肉を動かすことは、イキイキとした表情でのコミュニケーションに繋がります。

・よく噛むために噛み応えのあるメニューをプラスしましょう。

食物繊維の多い野菜や、イカやタコなどの弾力性のあるものでも噛む回数は増えます。また、料理の際に食材を大きめに切ることで、噛む回数を増やすことができます。

・よく噛むためにお口のケアも大切です

歯と歯ぐきのケアの基本は、正しい歯みがきです。歯ブラシを鉛筆のように持って歯面に当て、小刻みに往復させます。歯垢のたまりやすい、歯と歯の間や、奥歯の噛み合わせなどは重点的に、一本一本丁寧に磨くことが大切です。また、デンタルフロスや歯間ブラシも使って、歯と歯の間の汚れもきれいにしましょう。

定期的に歯科医院でチェックを受けて、お口のケアに努めましょう。



デンタルフロスなどで、歯と歯の間の汚れもとりましょう。お口のケアのために歯みがきと併せて、習慣にしましょう。

〔監修〕東京大学附属病院アレルギーリウマチ内科 医師・医学博士

女子栄養大学大学院 成人・高齢者保健学 非常勤講師 関谷 剛

協会けんぽ 健康情報「よく噛んで、ずっと元気に」より