



# 保健通信



2017.11.17




筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

≡ よくかんで食べよう ≡

## ❖ よくかむことの効果

頭文字をとって・・・「卑弥呼の歯がいーぜ」

弥生時代の食事のかむ回数は現代の食事の約6倍だったと考えられていて、卑弥呼もよい歯をしていたという想定から……

- ひ 肥満防止 : 脳の満腹中枢が働いて、少量で満腹感を得られ、食べ過ぎを避けられる。
- み 味覚の発達 : いろいろな味がわかり、味覚が発達する。
- こ 言葉の発音はつきり : 顎や口の周りの筋肉が発達し、しっかり口を開けてはつきり発音できるようになる 
- の 脳の発達 : 脳細胞の活動が活発になり血液循環がよくなるため、脳の発達を促す。高齢者では、認知症の予防に役立つ。 
- は 歯・口腔の病気の予防 : 唾液(つば)の分泌が促進され、唾液が細菌の増加を防ぐ。→むし歯や歯肉炎などの予防につながる。
- が がんの予防 : 唾液の分泌が促進され、唾液が発がん性物質の毒性を抑える。 
- い 胃腸の働きを促進 : 消化酵素を含む唾液が多く分泌され、消化を助ける。
- ぜ 全力投球 : 全身に力が入り、体力や運動能力向上の促進につながる。

## ❖ よくかまないとき……

唾液の分泌量が減少する

→唾液が持つ粘膜保護作用が低下する→免疫力が低下する

→感染症になりやすくなる

↳口が乾燥する→味覚刺激が減少する

→口から脳への伝達情報量が減少する

脳の活動が低下する

気分が晴れない

認知機能が低下する

高齢者は、歯がある人に比べて歯がない人に認知症のリスクが高いという調査結果があります



よくかんで食べるための10か条 (ライオン歯科衛生研究所)

- ①一口30回ずつかんで食べる
- ②右で10回、左で10回、両方で10回、かんで食べる
- ③飲み込もうと思ったら後10回かむ(30回かむのが難しい人)
- ④一口入れたら、30秒間かむ
- ⑤食べ物の形がなくなるまでよくかむ
- ⑥どろどろで、これ以上かめなくなったら飲み込む
- ⑦口に食べ物が入っている間は水分をとらない
- ⑧一口食べたらはしを置く
- ⑨口に入れた食べ物を飲み込んだら次の物を口に入れる
- ⑩一口に入れる量を少なくする

自分でできそうな項目をいくつか選んで実行してみましょ。



かみごたえのある食品を食べましょう。硬い食品でなくてもいいのです。例えば……

かんだ時に、ポリポリ、シャキシャキするもの……りんご、なし、生野菜など



よくかまなければかみ切れないもの……こんにゃく、きのこ、かまぼこなど



根菜類(ごぼう、れんこん、にんじん、いもなど)の煮物など

