

先月下旬、幼稚部の保護者を対象に講演「歯・口の健康と“食”」が行われました。講師の薄永先生（学校歯科医）がお話くださったことの中から、“よくかむこと”を取り上げます。

## ≡ よくかんで食べよう ≡

よくかむことは 愛(あい)なのだ

“よくかむこと”の効果の頭文字を並べたものです

- あ・・・ あごへの影響
- い・・・ 胃腸での消化・吸収を高める
- な・・・ 何でも食べて生活習慣病予防
- の・・・ 脳への活発な刺激
- だ・・・ 唾液(唾)の効果、ダイエット効果



### あごへの影響

よくかむと、あごの筋肉が発達して丈夫なあごになります。丈夫なあごでしっかりかめると、運動能力を発揮できること、また、高齢者がしっかりかめる状態になると、運動能力やバランス感覚が優れてくることがわかっているそうです。



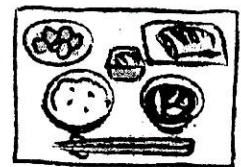
### 胃腸での消化・吸収を高める

口は第一の消化器官、胃は第二の消化器官と言われています。

唾液には食物を消化するための消化酵素が含まれているので、よくかむと、細かくなった食物が唾液とよく混ざり、胃腸での消化・吸収を助けます。高齢になっても、よくかめている人の方が、消化・吸収力があり健康でいられるそうです。

### 何でも食べて生活習慣病を予防

よくかんでいる人の方が食事のバランスがよいそうです。緑黄色野菜などもバランスよく食べ、生活習慣病の予防に役立てましょう。



### 脳への活発な刺激

よくかむと、あごが動いて血液循環がよくなり、脳神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。また、かむ時の振動も脳に刺激を与えます。これは認知症の予防にもつながります。ラットを迷路に入れてえさまでたどり着かせる実験では、奥歯を抜いたラットは、普通の健康なラットと比べると明らかに運動能力や思考力が落ちる、という結果が出たそうです。

### 唾液の効果

よくかむと、唾液腺が刺激され、唾液がたくさん出ます。唾液には、発がん性物質の発がん作用を抑える作用があります。また、老化を防止する作用もあるそうです。

唾液の性状には2種類あり、リラックスしている時に出やすいサラサラの唾液には、消化作用や細菌の繁殖を抑える作用がありますが、緊張・ストレス状態の時に出やすいネバネバした唾液は、この作用が少なく、口臭の原因にもなるそうです。

### ダイエット効果

よくかむと、満腹中枢が刺激され、少量の食事でも満腹感が得られるので、ダイエット効果もあり、肥満防止、メタボリックシンドロームの予防にもなります。