



### よくかんで食べましょう

好きな食べ物はハンバーグ、カレー、ぎょうざなどやわらかい物が多い、という人もいるでしょう。今の食事は、昔の食事と比べると、かむ回数がぐっと減ったそうですが、かむことはとても大切です。

#### ❖ よくかむと こんなにいいことがあります！

○ふとりすぎを防ぐ…よくかんでゆっくり食べると、少ない量の食事でおなかがいっぱいになったと感じられるので、食べ過ぎを防げる。

○いろいろな味がわかり、おいしく食べられる。

○あごの骨や口のまわりの筋肉の発育・発達がよくなる。

- しっかり口を開けてはっきり発音できるようになる
- 歯ならびがよくなる

○脳の働き（覚える力、考える力、集中する力など）をよくする。

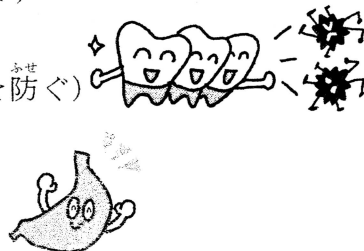
脳の老化（年をとるにつれて、働きがおとろえること）の予防に役立つ。

（お年寄りには、歯がある人より歯がない人のほうが認知症になる割合が高いという調査結果があります）

覚える力、考える力などが弱くなって、ひどくなると、ふだん通りの生活を送りにくくなってしまう病気

○つばがたくさん出る

- むし歯や歯ぐきの病気を防ぐ（つばは、ばい菌が増えるのを防ぐ）
- がんを防ぐ（つばは、がんをおこす物質の毒性をおさえる）
- 胃腸の消化を助ける（つばには消化の働きがある）



#### ❖ よくかむようにするためには

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回かむのがむずかしい人）
- 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



自分でできそうなことをいくつか選んでやってみましょう。

かみごたえのある食品を食べましょう。かたい食品でなくてもいいのです。

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…こんにやく、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）のものなど

