

よくかむことの大切さ

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。

① 唾液が出る

→汚れを洗い流し、虫歯予防、歯周病予防になる。

→消化を助ける

② 脳の発達

→脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激し、記憶力や集中力が高まります。



③ 肥満の防止

→ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎます。

④ 筋肉の発達

→筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、顔の表情がゆたかになります。

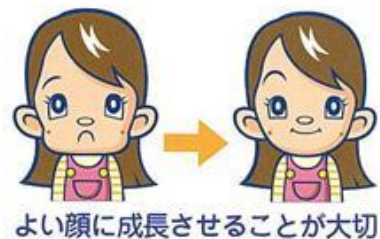
⑤ 骨の発達

→かむことで筋肉が働き、血流がよくなり、顎の骨に刺激と栄養を送ります。

→顎の骨の成長を促し、歯並びのスペースが確保できやすくなります。



口の周りの筋肉は「目」や「頬」の筋肉とつながっています。しっかりかんで口を動かす、前歯でかむ、口を閉じる、ことによって顔の筋肉が発達して、「よい顔」へと導かれます。



ふだんの食事でのどのくらい噛んでいますか？

食事のときに注意してお子さんの咀嚼回数を数えてみてください。

また、「さっさと食べなさい」とか、咀嚼を阻害するような言葉を使っていませんか。ゆっくり時間をかけてたべることも、噛むことに通じます。

しっかり噛むための目標は、ひと口で30回、一度の食事で1500回です。



歯科医師；小沢伸茂