

歯周病と食事

歯周病は、歯ぐきが「やわ」な現代人だと、九割までの人がかかる文明病です。

W・A・プライスという歯科医が、人間の進化を調べたところ、歯周病の原因は「調理に火を使う」ことだと分かりました。草の葉や、木の根、筋だらけの野生の獣の肉などを生のまま食べれば歯ぐきはこすられ、またかみしめることにより、歯ぐき内部も強くなるわけです。

しかし、現代の生活では、煮炊きせずに生のまま食べることは少ないはず。歯周病への上手な対抗手段は、外からはていねいなブラッシング、内からはよくかむことです。

食事は、ひと口で三十回以上かむようにしてください。歯周病が重症で、歯ぐきははれて強くかめない場合は、初めは軟らかい物を食べるようにし、徐々に固い食べ物に変えていきます。できるだけ繊維が多く、かみごたえのある物を食べる習慣をつけてください。

これは、歯周病の予防のためだけでなく、動脈硬化や糖尿病、大腸ガンなどの予防にもなります。一度、食生活を見直してみませんか



よくかんで からだすっきり

最近はお口の中が柔らかく口当たりのよい食べ物が増えており、食事時間も短く、かむ回数も少なくなってきました。

よくかむことはお口の健康にはもちろん、全身の健康にも効果的です。

日常、無意識のうちに繰り返されている「かむこと」を今日からちょっと心がけてみませんか。

▼記憶力アップ

脳の働きを活発にし、老化・痴ほうを防ぐ。

▼肥満予防

満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ。

▼虫歯・歯周病の予防

唾液の分泌がよくなり、お口の洗浄作用を高める。

▼消化吸収を助ける

胃腸の負担を減らし栄養の吸収を助ける。

▼あごの骨や筋肉の成長・発達をよくする

歯並びや発音にもいい！
顔にハリが出て表情も豊かに。

調理のときの工夫

同じ材料でも、切り方や加熱時間を変えるだけでかみごたえアップ！

野菜は生の方が、肉や魚は加熱した方がかみごたえが出ます。

食事はゆっくり楽しんで

お口の中に味や香りを広げて味わいを深めましょう。