



## 良い歯で良く噛み良い体

No.32

みなさん普段の一回の食事で何回ぐらい噛んでいますか？あまり回数なんて数えた事ないかもしれません。ちなみに、弥生時代は**4000回**、戦前は**1400回**、現在では**600回**ぐらいらしいです。最近、よく噛む事で意外な効果があることがわかってきました。

### ①むし歯予防

よく噛む事で唾液が良く出るようになり、量が増える事で口の中を洗い流す作用が増えます。また、食事時の口の中の**酸性状態を中和する作用**でむし歯、歯周病の予防になります。

### ②肥満予防(メタボリックシンドローム予防)

よく噛み、味覚が刺激されると全身の**細胞の活動を活性化**させ熱エネルギーを発生し、また、食事中から栄養分の消化吸収が開始され**血糖値が上昇**します。結果的に少ない量で満腹感が得られます。

### ③ぼけ防止

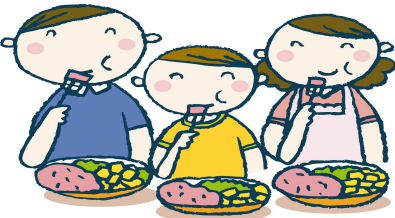
よく噛むと、脳血管が拡張し、脳に血液とともに栄養素も流れ、網様体から**目覚め信号**が出ます。脳は覚醒し、ぼけ防止になります。他に、**パロチン**という物質が老化の防止になると言われていて、よく噛む事で、内分泌に刺激がいき、パロチンの分泌が促進されて、老化防止の働きかけをするので、ぼけの防止になるそうです。

### ④発ガンを1~2割おさえる？

唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素が発がん性物質を作り出す活性酸素を消していくのですが、それにはよく噛んで、唾液をいっぱい出し、食べ物と唾液をよくからませることが大切。**約30回(30秒)で、毒性が1~2割に薄まる**とのこと。

### ⑤成長への影響

小中学生を対象としてよく噛む子とそうでない子を調査した結果、いわゆるキレる子は噛む回数が少ない事がわかりました。発育期によく噛むことは**味覚を発達させ、歯並びや発音にも良い影響を与えます。**



### 噛む力について

一般に健康で歯を一本も失っていない人の最大咬合力(噛む力)は**その体重程度**だと言われています。60kgの人であればそれだけの噛む力をもっていることになります。



逆に、総入れ歯になると咀嚼能力は健康な歯に比べて**低下**すると言われています。少なくとも健康な歯に比べて気持ちよく、美味しく食べる事は困難になってくるでしょう。

両極端な話ですが、結局は、歯を健康な状態で維持している方が良く噛む事ができるという事になりますから、むし歯や歯周病で歯を失ったりしないようにすることが大切ということになってしまいます。

こういことから、現在『**8020運動**』が推奨されています。

もちろん、**80歳まで自分の歯を20本残そう**という趣旨を数字のスローガンにしたものです。

まず、今日の食事からいつもより少し意識してよく噛むようにしてみようでしょうか？**健康な体への第一歩**になりますよ。



社団法人

## 柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

