



食育ってな～に？

No.62

食育とは

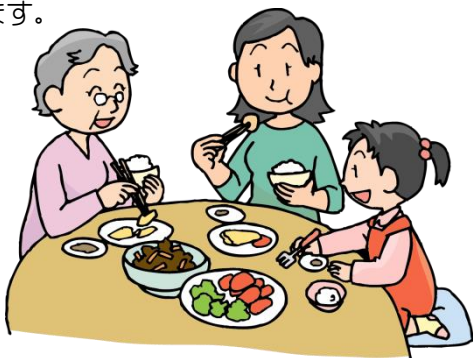
食育とは国民一人ひとりが食べることを意味を理解し、自立した食生活を育むことです。「食」についての意識を高めて、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めることを目的としています。現在「食」をめぐる問題として考えられているのが

- ① 「食」を大切にできる心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病の増加
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
- ⑥ 「食材」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

などです。では、食育における歯科の役割とはなんでしょう？

- 歯の役目を知ってもらう
- よく噛むことの大切さを知ってもらう
- 食事を摂るための健康な歯を作る・保つことを知ってもらう

などが挙げられます。今回はよく噛むことの大切さについて考えます。



よく噛むことはなぜ大切？

よく噛むことで次の8つの効果が期待できます。

- ① **肥満の予防**：よく噛まないで早食べになり、満腹感を得るには過食となり肥満につながります。
- ② **味覚の発達**：よく噛むことで食べ物がもつ特有の味がわかり、味覚が発達します。
- ③ **言葉の正しい発音**：よく噛むことであごや顔面の成長を促し、歯ならびも良くなり、言葉を正しく発音できる様になります。
- ④ **脳の発達**：脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激するので、働きが活発になります。また、高齢の方の場合はボケ防止にもつながります。
- ⑤ **口の中の病気予防**：よく噛むことが歯ぐきや口の粘膜のマッサージになると同時に、唾液の分泌がよくなり、口の中を清潔にし、健康を保つことができます。
- ⑥ **がん予防**：よく噛むことで発がん性物質の毒性を弱める酵素を含んだ唾液の分泌がよくなります。
- ⑦ **胃腸快調**：噛む運動は消化吸収をよくする第一段階です。食べ物を噛んだ刺激は脳から胃に伝えられ、胃の働きを助けます。
- ⑧ **全力投球**：スポーツなど全力を出すときには歯を噛みしめるものです。あらゆる場面で全力投球するためには健康な歯は必要です。

よく噛んでおいしく食べるためにも、歯は大切にしましょう。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email : kda@kamukamu.or.jp

