



口は健康の入り口

噛むことの役割は、単に食べ物を細かくして胃に送り込むということだけではありません。次の4つの効果があります。



1つ目の効果 胃腸のはたらきを助ける

食べ物をよく噛みくだき、消化酵素が含まれただ液と混ぜあわせて食べることで、胃腸への負担をやわらげてはたらきを活発にし、消化を助ける効果が期待できます。



2つ目の効果 歯の病気の予防に役立つ

よく噛むと、だ液の分泌が活発になります。だ液にはお口のなかをきれいにする自浄作用があり、汚れが溜まって有害な細菌の温床となるのを防いでくれます。また、だ液には有害な細菌とたたかう酵素が含まれており、むし歯や歯周病の予防につながります。



3つ目の効果 脳の機能を高める

よく噛むことにより脳が刺激され、血行がよくなるため、栄養と酸素が十分に供給され、脳の機能が活発になる効果が期待できます。また、日ごろからしっかり噛んで食べている人は、脳が活発にはたらくため、注意力や集中力、バランス能力が高く保たれる可能性があります。こうしたことから転びにくくなり、転倒、骨折から寝たきりになるリスクが軽減され、認知症の予防も期待できるかもしれません。



4つ目の効果 肥満の予防に役立つ

よく噛んで食べると食欲抑制のメカニズムがはたらきます。このことにより、食べ過ぎに自然とブレーキがかかり、ダイエット効果が生まれて生活習慣病の予防が期待できます。



よく噛むために必要なのは、健康な歯です。むし歯や歯周病で歯を失って入れ歯になると、噛む力は3分の1程度にまで低下してしまうといわれています。

口は健康の入り口です。お口の中の健康を保つことは健康長寿につながります。そのためにも定期的に受診することをお勧めします。