



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

令和3年度の標語は「一生を共に歩む自分の歯」

よく噛んで食べる事は大事だとよく聞きますが、
「噛む」ことでどんないい事があるのでしょうか。



しっかり噛んで
免疫力アップ！！

噛まなくなった現代人

日本人の咀嚼回数は時代の変化とともに
どんどん減ってきています。

要因の1つとして食生活の変化や、
食品の加工技術の進歩が挙げられます。

右の図を見ても咀嚼回数が
減ってきているのは一目瞭然ですね！

根菜類や海藻、きのこなど

丸呑みできないものを積極的に摂るようにしたり、

野菜をあえて大きめに切って調理し、咀嚼を促すなどの工夫をしてみてもいいかもしれませんね。

《日本人が1食あたりに要する咀嚼回数を時代ごとに比較した表》

時代	咀嚼回数	咀嚼時間
弥生時代	3990回	51分
鎌倉時代	2654回	29分
江戸時代	1465回	22分
昭和時代	1420回	22分
現代	620回	11分

噛むことで得られる効果

1. 唾液の分泌を促進する

- ・唾液には食塊形成を補助する働きがあり、食べ物が食べやすくなる。
- ・唾液は食べ物の消化をサポートし、胃の負担を軽減させてくれる。
- ・唾液の味覚を敏感にする働きにより、美味しさが増す。

2. 脳を活性化する

- ・咀嚼をすることで記憶力や集中力・判断力が高まる。
- ・咀嚼は認知症高齢者のQOL(生活の質)を改善する。



3. 生活習慣病の予防・免疫力アップ

- ・よく噛んで食べることで食後の血糖値の上昇を抑制する。
- ・咀嚼回数が多いと食後の満腹感、満足度が得られやすいので食べ過ぎ防止になる。



4. 誤嚥性肺炎の予防

- ・よく噛むことで食塊形成を促し、飲み込みやすくなるので誤嚥性肺炎のリスクが下がる。



5月末で月曜日に口腔外科の診療に来てくださっていた
國定勇希先生が玉島病院を退職されます。
6月からは新しい口腔外科の先生が来られるので
またわっHAッ歯新聞でも紹介させていただきますね！