

保健師だより



第 255 号
2024 年 6 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

時間がないからと、忙しさを理由によく噛まないで食事を済ませてしまうことはありませんか？よく噛むことは、健康な歯を保つだけでなく集中力アップや認知症予防にも効果があることが分かっています。早食いは意識さえすれば、比較的簡単に改められる習慣です。ぜひ今日からよく噛んで、噛むことの効果を実感しましょう。

噛む効果その1 噛むことで食事がおいしくなり、歯も健康に！

よく噛んで食感や味の変化を味わえると薄味でも満足できることにつながります。また、よく噛んで唾液の分泌量が増えると、自浄作用や殺菌効果の働きが強まり、虫歯や歯周病などの予防にもつながります。

噛む効果その2 胃腸への負担を軽減

食べ物をしっかり口の中でよく噛み砕いて、唾液と混ぜ合わせることで消化が進み、胃腸の働きを助けます。逆によく噛まずに早食いすれば、胃酸の分泌が間に合わず、胃腸の負担が増えてしまいます。

噛む効果その3 血糖値の上昇を緩やかにして脂肪の蓄積を防ぐ

よく噛みゆっくり食べると満腹感を得やすく食べ過ぎを防ぐことにつながります。また、食べ物の吸収速度が緩やかになるため、食後血糖値の急上昇を抑えられ、脂肪が蓄積しにくくなります。

噛む効果その4 気分を安定させて集中力を継続することにつながる

噛むことで口や顎を動かすと、脳の広い領域に影響し脳が刺激され、活性化やリラックス効果、集中力の維持につながると考えられています。車の運転中にガムを噛みながら走行すると眠くならず、ガムを噛んでいないと注意力が散漫になり事故を起こしやすいというガム会社の調査もあります。

噛む効果その5 認知機能の改善につながる

噛むと脳の前頭前野や海馬という部位を活性化させます。特に右側の前頭前野が活性化すると認知機能の改善につながるといわれています。

よく噛む



1回の食事に少なくとも
15～20分かけて、
よく噛んで食べましょう！

お口のケアのポイント

- ◎食後に歯磨きができないときはうがいだけで口をすすぐだけでも酸化から歯を守るにつながります。ただし、就寝前は丁寧に磨きましょう！
- ◎就寝前はデンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。
- ◎少なくとも半年に1回は歯科検診を受けましょう。

よく噛むようになるコツ

- ★まずは噛む回数を5回増やす
慣れてきたら少しずつ増やしていきます。
- ★一口の量を減らす
一口で噛む回数は量によって変わらない方が多いといわれています。量を減らして噛む回数を増やしましょう。
- ★食材は大きく厚めに切る
食材を一口大に切ると自然と噛む回数が増えます。
- ★食べ物が口の中にある間は水分を控える
よく噛まずに水分で流し込んでしまうと唾液の分泌が抑えられてしまいます。
- ★薄味にする
薄味にすると、よく噛むことで食材本来の味を味わえます。