

健康講座

良く噛むメリット

尾北歯科医師会石倉地区会 加藤 充孝

食事は一口30回以上噛むことが健康に良いと言われます。よく咀嚼するどのような効果があるのでしょうか。

1 消化に関する効果

① 食物を細かく粉碎し、唾液とよく混ぜ合わせて食塊を作りやすくし、嚥下、消化、吸収を助けます。

② 咀嚼は唾液の分泌を盛んにします。唾液にはアミラーゼという澱粉を分解する酵素が含まれ消化を助けます。

③ 澱粉は分解されブドウ糖になります。早くブドウ糖に分解されれば、その分脳の満腹中枢を刺激し過食を抑制します。

2 脳に関する効果

① 咀嚼運動は顔の筋肉、舌の筋

肉、下顎が協調する複雑な運動です。また食品の味、硬さ、温度など色々な情報を脳に伝えます。脳の血流量は増加し活性化します。硬いガムを噛む実験では脳の血流量が増加し、ストレスホルモンが減少し、集中力が増したそうです。

3 歯周組織に関する効果

① 咀嚼した時に歯は上下にピストン運動します。歯と周囲の骨との間には歯根膜と呼ばれる繊維組織があり、神経、血管が存在します。リズム良く歯がピストン運動をすると、血管が刺激され、血液の流れが良くなります。歯周組織の代謝が活性化します。咀嚼により歯周組織に傷が

できますが、歯周組織が活性化していれば修復してくれます。

4 唾液腺に対する効果

① 咀嚼運動、口腔粘膜の感覚（触覚、圧覚、痛覚、温覚、冷覚、味覚）は唾液の分泌を促進します。唾液の分泌の促進は唾液腺を活性化します。軟性食品ばかり食べてよく咀嚼せずにいると唾液腺は廃用性萎縮を生じる可能性があります。唾液の分泌量が減少すると口腔内が乾燥し、虫歯、歯周病、口臭、味覚異常などを生じやすくなります。

日本食の基本はご飯を主食とする一汁三菜です。肉や油脂はあまり使わず、野菜、茸類、海藻類を多く食べていました。カロリーが少なく食

物繊維が豊富で、かつ健康的で咀嚼回数も自然と増えます。咀嚼が足りないと思われる方は食べ物と食べ方を変えてみてはどうでしょうか。咀嚼は毎日自分でできる健康法の一つです。

歯の調子が悪いなどで上手く咀嚼できない方はかかりつけの先生に相談してください。

良く噛んで食事を楽しみ、健康に過ごしましょう。

