

# 健康

県歯科医師会コラム

## 歯の長寿学

渡慶次 彰



<35>

食べる時よくかむと次のようないことがあります。合言葉は、「卑弥呼の歯がいーぜ」。

「ひ」（肥満防止） 脳の満腹中枢が刺激されるので、食べ過ぎることがなくなり、肥満や生活習慣病を防ぐことにつながります。

「み」（味覚の発達） 食物の味覚がよく分かります。

「こ」（言葉の発育） 歯の根や歯自体そしてあごも丈夫になり、口の周りが正常に発達し、言葉の発音も明瞭になります。

「の」（脳の発達・ぼけ防止） 脳の発達を促し、また脳への刺激となりぼけを防止します。入れ歯を入れてからで食べることで寝たきりから

### 「卑弥呼の歯がいーぜ」

脱却できることもあります。

「は」（歯の病氣予防）

よくかむことで唾液がたくさん出ると、自浄作用でお口がきれいになります。

「が」（がん予防） 唾液中のペルオキシターゼが、食物中の発がん性を少なくします。

「いー」（胃の働きを助ける） 唾液がたくさんで消化、栄養吸収もよくなります。

「ぜ」（全身の体力向上）

力が入り、体力向上の促進につながります。

さて、洋食化、コンビニ化した現代の食生活では、軟らかい加工食品が多くなり、現代人のかむ力も弱くなっています。弥生時代に比べるとかむ回数はおよそ六分の一に減少しているといわれています。でも、かむ力は、食物のちよっとした選り方や調理の工夫で鍛えることができます。例えば、せんべいやスルメをおやつにしたり、ご飯のりを一緒に食べたり、卵焼き

にキノコを加えたり。カツカレー、シーフードカレーなど、子どもも好きな料理や味を基本にして、かみ応えのある食材をプラスすると自然とかむ回数が増え、かむ力が鍛えられます。食べるものによって違う食感、同じ食物でも切り方や調理方法により変化する歯応え、食物の味、食物をかむことには、いろんな発見があります。楽しく、おいしく、よくかんで食事すると、栄養がきちんと吸収されるだけでなく、

## 合言葉でよくかもう

「生きる力」がよりよく引き出されるようになります。

よくかむには歯が命。予防が一番で食後の歯磨きの習慣化、だから食いをしない。むし歯や歯周病は早めに治療し、歯がなくなつたところは、ブリッジ、入れ歯、インプラントなどの治療があるのだから、かかりつけ歯科医に相談してください。

かむことは生きる力の源だ！

（とけし歯科クリニック）

