

6月

# よく噛んで健康増進！

滝宮総合病院 保健師 永井 茜さん

「よく噛んで食べる」とことは、健康(健口)にとってもさまざまな効果があります。

- **肥満防止**：食過ぎを防ぎ、肥満防止につながる。
- **味覚の発達**：食べ物の形や固さを感じることで、味がよくわかるようになる。
- **言葉の発達**：口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、言葉の発達につながる。
- **脳の発達**：脳への血流が活発になり、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防できる。
- **歯の病気予防**：よく噛むことで唾液の分泌が促され、虫歯や歯周病の予防になる。
- **がんの予防**：唾液に含まれる酵素ががんの予防につながる。
- **胃腸快調**：消化を助け、食過ぎを防ぐ。また、胃腸の働きを活発にする。
- **全力投球**：全身の体力向上につながり、歯を食いしげるときに力がわく。

## よく噛んで食べるための工夫

### 1 急いで食べない

食べ物によって違う食感を感じながら、ゆっくりと味わって食べる。

### 2 飲み物で流し込まない

食べ物があるときは、飲み物を摂らないようにする。  
飲み物で食べ物を流し込んでしまったり、よく噛まず食べ物がかかぬなら、すぐに胃へ送りつけてしまうと、消化がよくありません。

6月は歯と口の健康週間があります。よく噛むためには、口拭きから歯磨きや歯間ケアを行い、定期的に歯科医の専門的なチェックを受けて、歯の健康を保ちましょう。