



かみごたえのあるものを 食べていますか？

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力は弱くなってしまいます。
平安時代、6月1日に硬いおもちなどを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」という風習がありました。1000年以上も昔の平安人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたようです。現代を生きる私たちも「かむ働き」をあらためて見直してみましよう。



★消化を助けてくれます

よくかむ人は、かまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いという数値が出ています。野菜の繊維をかむ人とかまない人では40%も差がありました。よくかむとだ液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につながります。



★見た目の美しさ・強さ(?)が得られます

よくかむと虫歯になりにくくなります。歯がよいと顔全体が美しく見えます。また動物は、相手に立ち向かう時に歯をむき出しにしておどします。



★発音を正しくします

歯並びが悪いと空気がもれ、発音が悪くなります。よくかむと口のまわりの機能が活発になり、発音も表情もいきいきします。



★肥満を予防します

血糖値が上がって、脳が満腹を感じるまでには時間が少しかかりますが、よくかんで食事の時間をしっかりとると満腹感が得られます。

※1食の時間には、20～30分は必要とされています。

★精神的満足感・意欲が高められます

流動食や点滴・サプリメントよりも、できるだけ自分で食べる方が満足感があり、病気を治そうという気が起きると言われています。宇宙食も初めはチューブでしたが、かまないでいるとストレスが溜まるということで、できるだけ普通の食事のとり方を自指しています。



★運動能力を高めてくれます

一流のスポーツ選手に歯の悪い人はいないと言われています。野球やテニスでボールを打つときに歯をくいしばりますが、くいしばる歯がなければ力を十分に発揮できません。オリンピックなどの強化選手にも歯科指導が導入されるようになりました。



★記憶力が良くなります

あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量が増えます。脳の血流量が増えることにより、脳の働きが活性化され、記憶力が良くなると言われています。



昔と今では、こんなに かむ回数が違います!

(1回の食事)

	かむ回数	時間
弥生時代 卑弥呼	3990回	51分
鎌倉時代 みなもとりの源頼朝	2645回	29分
江戸時代 とくがわいえやす徳川家康	1465回	22分
現代	620回	11分