

# クリニックレポート

## 今月の話題：噛むことの効用

いかがお過ごしですか。木々が赤や黄色に色づき、紅葉を見ることができ  
る季節となってきました。今月は噛む効用をご紹介します。よく噛むこと  
は、食べものを体に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるのにたいへ  
ん重要な働きをしています。食べ物は飲みもので流し込むのではなく、ひと  
口30回以上噛んで食べたいですね。

### 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。



### 言葉の発音をはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すとききれいな発音ができます。

### 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。



### 歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。



### ガンを防ぐ

だ液中の酵素には発ガン性物質に対して作用を抑える働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。



### 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。



### 胃腸の働きを促進する

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



### 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかきます。



参考：8020 推進財団 HP 噛む効用標語より