

## あなたはよく噛んでいますか？

噛むことには8つの効果があります。  
皆さんも、「ヒ・ミ・コ・ノ・歯・ガ・イー・ゼ」と覚えましょう！

### ヒ・・・・・・・・肥満防止

よく噛むことで分泌された唾液が、満腹中枢に信号をおくる。  
この間15～20分かかるが、信号を受けた満腹中枢は腹八分ほどで満腹感を感じ食べ過ぎを防ぐことができる。

### ミ・・・・・・・・味覚の発達

よく味合うことにより食物の味がよくわかり、美味しい食事が楽しめる。

### コ・・・・・・・・言葉の発達

よく噛むことによりあごの発達がよくなる。

### ノ・・・・・・・・脳の発達

よく噛んで脳細胞を刺激していると記憶力が上昇し、老化を防ぎボケになりにくい。  
物を噛んでいるとき頭のほとんどの筋肉がよく動き、そのため血流がよくなり、老廃物が取り除かれるので、脳細胞も活発に働き、頭の回転も早くなる。

### ハ・・・・・・・・歯の病気の予防

よく噛むことで、唾液の分泌もよくなり歯周病、虫歯を防ぐ。

### ガ・・・・・・・・ガン予防

唾液中のペルオキシターゼが食品中の発ガン性を無毒化する。

### イー・・・・・・・・胃腸快調

消化液の分泌を促進し、胃や腸の負担が少なくて済み、胃がんや大腸がんの予防にもなる。

### ゼ・・・・・・・・全力投球

歯を食いしばらないと全身の力が出ない。強い歯を作るには、毎日食事をしっかり噛んで食べる。その積み重ねが強い力に耐える。

このようによく噛む（そしゃくする）ことには多くの全身へのよい効果があります。

とかく多忙な毎日のなかで、噛むことをなおざりにしていないでしょうか？  
毎日の習慣ですから、いままで急いで食べていた人が急によく噛むことはなかなか実際は難しいものです。食事時間をたっぷりとり、楽しく食事をするようにして良くそしゃくすることを心がけたいですね。  
そのためにも、日頃のお手入れと、定期検診をお勧めします。

