

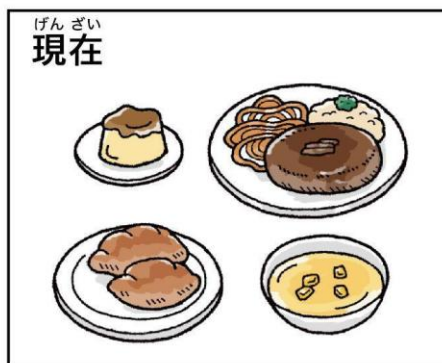


よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つためにどんなことができるか、考えてみましょう。

現在の食事はかむ回数が減っている



1420 回



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

Q. どうして食べ物をよくかんだ方がよいの？

A. 食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、かむと脳への血流量が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくかみくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこんなに体によいことがあるのです。

