



## 『よく噛むって本当に効果があるの？』



よく噛むことにより多くの健康効果が得られると言われています

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>消化促進と胃腸の負担軽減</b><br>唾液の分泌が増え、消化酵素「アミラーゼ」が食べ物を分解しやすくなります。<br>また、食べ物が細かく碎かれることで胃や腸の負担が減り、消化吸収がスムーズになります。<br> | <b>脳の活性化と認知症予防</b><br>噛む動作で脳への血流が増加し、脳の神経細胞が活性化されます。<br>特に記憶力や集中力を司る「海馬」が刺激され、思考の柔軟性や反応速度が向上する可能性があります。<br>                                            |
| <b>肥満予防とダイエット効果</b><br>満腹中枢が刺激され、少ない量でも満足感を得られるため、食べ過ぎを防ぎます。また、食事の時間が長くなりカロリー摂取量を自然に抑えることが出来ます。<br>           | <b>口腔と全身の健康維持</b><br>唾液の分泌が増え、口の中を洗い流す清掃効果や口腔内の酸性を中和する働きで虫歯を予防します。<br>唾液中の酵素には発癌性物質を抑制する効果があると言われています。<br>また、口の周りの筋肉が鍛えられ表情が豊かになり、発音がはっきりしやすくなります。<br> |



### よく噛むことのデメリットはあるの？

- ・過度に強く噛むことによって、歯や歯周組織を傷つける可能性がある
- ・歯のエナメル質がすり減り、知覚過敏を引き起こす可能性がある
- ・噛む回数が多すぎると唾液が多すぎて食塊が崩れ、かえって飲み込みづらくなる

よく噛むことの理想は、適正な力で何度も噛むことで唾液の分泌を促し、食べ物を細かくして胃に送り込むことです。

よく噛むための具体的な方法として、「ひとくち毎に箸を置く」「ひとくちの量を小さくする」「舌を積極的に動かす」といったことが挙げられます。

皆さんもよく噛むことを意識して食事をしてみてくださいね。

