

歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル
クリニック発



知っていますか?

「噛む」ことの効果 -8020運動-

噛むことの8つの効果

8020推進財団ホームページ <http://www.8020zaidan.or.jp>より抜粋

[1] 肥満を防ぐ

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私たちは満腹を感じます。よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。よく噛むことこそダイエットの基本です。

[2] 味覚の発達

よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。

[3] 言葉の発音がはっきり

歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。元気な顔、若々しい笑顔は、あなたのかげがえのない財産です。

[4] 脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養を送り、活性化するのです。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。

[5] 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりにかかった歯の表面を

もとに戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぐのです。

[6] がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。「ひと口で30回以上噛みましょう」とよく言いますが、よく噛むことで、がんも防げるのです。

[7] 胃腸の働きを促進する

「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。偏食なく、なんでも食べることが、生活習慣病予防にはいちばんです。

[8] 全身の体力向上と全力投球

「こ一番」力が必要なとき、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

「80才になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020[ハチマルニマル]という運動があります。

日本人の平均寿命は2010年で男性79.6才、女性86.3才になりました。寿命は延びましたが、高齢者であればあるほど歯の残っている人が少ないのも事実です。

日本人の成人の80%以上は歯周病です。歯ぐきに炎症のある年齢のピークは45～54才で88.44%に及ぶといえます。若年層である5～14才で36.51%、15～24才で66.17%の歯ぐきに炎症がみられるのです。他人事ではありません。これを読んでいるあなたもかなり高確率で歯周病だといえます。

噛むことの効果を考え、年をとっても自分の歯で噛めるようにするためにしっかり歯を磨き、定期的に歯科でメンテナンスを行うことが必要です。「食後に歯を磨く」ことは、慣れれば「トイレの後で手を洗う」のと同じようなものです。やっている人はちゃんとやっていますよ。それが歯周病でない20%未満の人たちです。あなたも頑張って歯周病でない健康なお口を取り戻し、さらに8020を目標とすることで、「噛めるお口」でいませんか？

院長 小池秀行

歯学博士 日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>