



咬む喜び、咬める幸せをあなたへ。すべては皆さまの笑顔のために…

元島歯科

けんこう
健幸通信



歯科健康情報

噛むは 元気のみなもと!

噛むことが全身の健康と深く関わっていることをご存知でしたか? 今回は噛むことの大切さについてご紹介します。

噛むとこんなによいことが!
食べやすくなるだけじゃない!
噛んで健康な体を手に入れましょう!

生活習慣病

- ・肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧、がん、骨粗鬆症を予防する
- ・治療効果を高める

脳

- ・血流を増やす
- ・集中力、記憶力を高める

消化器

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする
- ・便秘を予防する

口

- ・あごの関節症を予防する
- ・虫歯や歯周病を予防する
- ・歯並びをよくする
- ・味覚を育てる
- ・口臭を防ぐ

運動

- ・情緒が安定する
- ・姿勢をよくする
- ・肌を若々しくする
- ・顔の表情が生き生きする

その他

- ・運動能力を高める
- ・バランス能力を高める



「噛む」は、かみ砕くためだけじゃない!

よく噛んで食べるとその分唾液が多く出るのでご存知でしたか? 柔らかいものばかり食べて、あまり噛まずに飲み込んでしまうと、唾液は十分にでません。食べ物は唾液とよく混ぜ合わせることで、初めて人間が消化できる状態になるのです。さらに、唾液は食べカスを洗い流し、むし歯や歯周病の原因になるバクテリアを殺し、口腔内を清潔にします。



「噛む」ことで発達する顎と体

柔らかい食べ物は、噛む回数が少ないので、顎の発達に影響します。歯並びが悪くなったり、咬み合わせが悪くなる原因になるのです。歯並びが悪いと、みがき残しで、虫歯や歯周病になりやすくなり、噛み合わせが悪いと、石柱に不調和を引き起こし、姿勢に影響します。幼児のうちから、よく咬んで食べる習慣をつけることが大切です。

「噛む」ことでおいしさを感じられる

食べ物を噛むことで、食材がもつ味や匂い、食感を感じ、初めて「おいしい」と思うことができるのです。「おいしさ」を感じることは、喜びや楽しさにつながり、生きる意欲にもおおいに影響することと思われます。



「噛む」ことで脳が刺激される

人間は「食べる」と、血糖と体温が上昇します。よく噛むことは脳の血流を増やし、脳の活性化につながります。

噛んで幸せ、健康な生活を始めてみませんか?



元島歯科医院の

ホームページができました!

当院のホームページがオープンしました!

医院の紹介、休診日のお知らせ、インプラントや義歯のご案内など、多数コンテンツをご用意いたしております。ぜひ一度ご覧になってご活用ください!

<http://www.good-teeth.net/motoshimadc/>

