

# 杉村 歯科 通信

◆第87号◆

発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010 H24年8月号

## ～食べものをかみくだけじゃない歯の大切な役割！～

歯の役割といえば、食べものをかむことがすぐに思い浮かびますが実はそれ以外にも多くの役割があります。たとえば、発音を助ける、口元の形を整えるなども大切な役割ですが、とくに歯は全身の健康とも密接に関わっていることがわかっています。むし歯や歯周病になったり、歯並びやかみ合わせが悪いと、かたいものを食べなくなるなど偏食の原因となり、全身の健康に影響を及ぼします。歯の健康は、子どもでは発育促進、大人では老化防止に役立つといわれるほど大切なことなのです。

### かむことの8つの効果

日本歯科医師会が提唱してできた財団法人8020推進財団によるとかむことの効果は8つあるそうです。それを覚えやすいようにすると「**ひみこのはがいてぜ**」となります。その内容を詳しくみてみましょう。

- 1.[**ひ**] 肥満を予防する…これは、よくかむことでゆっくりと食事をすることになり、脳の満腹中枢が刺激され満腹感が得られるようになります。
- 2.[**み**] 味覚の改善…よくかむことにより食材本来の味がわかるようになります。よくかむことで味付けも薄味ですむようになりますから、高血圧の予防にもなります。
- 3.[**こ**] 言葉の発音をはっきり…よくかむことは口のまわりの筋肉をよく使うことにつながり、それだけ表情も豊かになったり、若々しく見えます。言葉の発音もきれいになります。
- 4.[**の**] 脳の発達…かむという動作は、あごの運動です。あごの運動によって脳が刺激されて活発化し、記憶力を高めたりすることがわかっていますので認知症の予防にも役立ちます。
- 5.[**は**] 歯の病気予防…よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液はむし歯を予防したり、細菌をやっつけてくれる効果があります。
- 6.[**が**] がんの予防…かむとがんの予防になるなんて信じられないかもしれませんが、上記でも述べたようによくかむことで唾液がでます。唾液の中には発がん物質を消す働きがある酵素が含まれています。この酵素をうまく使うには一口30回以上かみましょ。う。
- 7.[**い**] 胃腸の働きをよくする…食べ物をよくかむことで消化酵素がたくさん出て、胃腸の健康にも役立ちます。
- 8.[**ぜ**] 全身の体力アップ…健康な歯がなければここぞというときに力を出して踏ん張れません。むし歯だらけ、歯周病が進行した歯では力も出せないのです。

前にも述べたとおり、歯の健康やかむという動作は全身の健康と密接に関わっています。単に長生きするだけでなく、健康で元気な毎日を送るためには、自分の歯でものをかむことが大切なのです。

## 何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は、熊本市中央区九品寺にある韓国料理のお店『**ブーちゃん**』さんに行ってきました。



このお店は最近よくテレビで取り上げられているサムギョプサル専門店です。

サムギョプサルとは分厚い豚バラ肉をななめに傾いている鉄板で焼き、お肉とお好みの具材をサンチュで包んで食べます。鉄板が斜めになっており、余分な脂を落としながら焼いてくれるのでとってもヘルシーですよ！！

この日頂いたのは、サムギョプサルコースで豚肉の他にチヂミやビビンバなど全部で6品ついて¥1500でした。お店の人も韓国人の明るいおばちゃん達でとても雰囲気よかったです。

ぜひ一度行ってみたいはいかがですか？



〒862-0976

熊本市中央区九品寺5丁目15-10

☎ 096-362-9108

営業時間 11:30~14:30

17:00~24:00