



<噛む8大効用>

肥満を防ぐ

噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。

味覚の発達

よく噛むと、食べもの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。

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、表情が豊かになります。

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役立ちます。

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、虫歯になりかけ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。

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」と言いますが、よく噛むことで、がんも防げるのです。

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。

全身の体力向上と全力投球

「ここ一番」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。



ひ

肥満予防
肥満中枢が刺激され、
太りすぎを予防。



み
味覚の発達
かんでわかる食物の味。



こ
言葉の発音はっきり
口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

の

脳の発達
血流量の増加で、
エネルギーの補給や
記憶物質の増加。

は

歯の病気予防
唾液の分泌で歯の
汚れをきれいにする。

が

ガン予防
唾液の分泌で
発がん物質の
毒性を弱める。

い

胃腸快調
胃の働きがよくなり、
消化吸収がされやすい。

ぜ

全力投球
心身が健康になり、
力いっぱい遊んだり、
仕事したりできる。

ひみこのはがい〜ぜ!