



そしゃく 咀嚼がもたらす驚くべき POWER !!

咀嚼とは、口の中に運ばれてきた食べ物を飲み込めるように細かく**噛み砕く事**をいいます。

咀嚼するという事は、人間や動物が**生きて行く為に行う必然的な行動**です。

咀嚼は健康の入口であるお口から始まり、お子様からお年寄りまで**健康で丈夫な身体を作る為に重要な働き**をします。



咀嚼 = 噛む事にはどのような効果があるの

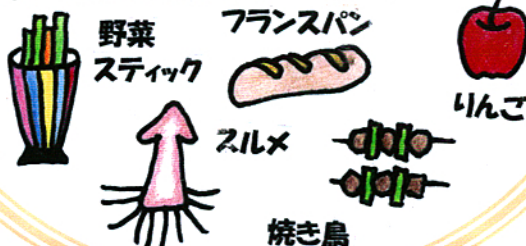


- ・アゴを発達させ歯を丈夫にする(歯並びがよくなります)
- ・大脳を刺激し認知症を予防する(子供の脳の発育によい)
- ・満腹中枢を刺激し肥満を予防する(ダイエット効果)
- ・唾液の分泌を促進し消化を助ける
- ・唾液が出ることにより免疫(外部からのばい菌を防御する事)を高める
- ・集中力を高め同時にストレスを緩和する(スポーツ選手が噛んだいします)

唾液(ツバ)には
“抗菌、殺菌作用”が
あり虫歯や歯周病を
予防します!!

知っ得コラム

最近ではお口の中に入れると
溶けてしまうような食べ物がたくさんあり、
(ハンバーガー、オムレツなど)こういった食べ物は
よく噛まない傾向にあります。そこでいくつか噛み応え
のある食べ物をご紹介します!



カムカム雑学

歴史上有名な徳川家康には
「一口48回噛んだ」という記録が残ってい
ます。遺骨の分析・研究により、家康の顔は「えら
の張った四角い顔立ち」をしていたと言われています。
時代が流れ、家康の歯を見ると、ほとんどすり減っておら
ず、これは食べ物をよく噛んでいなかった証拠です。食べ
物も豊富になり、やわらかい物ばかりを食べていた
事が推測できます。その為アゴの骨も発達せず
「ういざね顔・らっきょ顔」だったそうです。

