

ちよんまげ先生の 笑顔の泉

第4回 噛めば噛むほど…!
そしゃくの七不思議

実はそしゃくのはたらきは、ヒトの誕生と密接なつながりをもっている。人類の祖先である猿人が、火を使うようになったのがおよそ100万年前。このことによって、猿人たちは、食べ物をよく噛んで味わうようになった。

そしゃくするときは、ほほのやや後ろにある「咬筋」という筋肉を使う。このとき、咬筋から感覚信号が送られ、大脳が刺激を受ける。そのため脳循環が活性化し、長い間をかけて脳が大きく発達する結果となったのだ。そして、噛むことがサルをヒトに変えたのです。

◎そしゃくに秘められた7つの秘密

効果1 ●痴呆を防ぎ、知能を高める

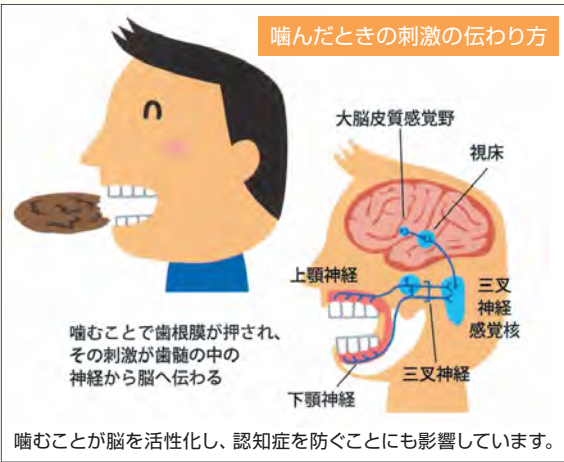
アルツハイマー病を引き起こすとされる、たんぱく質「ベータアミロイド」。脳の神経細胞を壊す、有害な物質だ。最近の研究によれば、このベータアミロイドは、口のそしゃく運動が少ないほど多くなるという。つまり、よく噛む人ほど痴呆になりにくいというわけだ。さらに脳が活発に機能し、反射神経や記憶力、認識力、判断力、集中力なども高まる。

効果2 ●丈夫な歯をつくる

そしゃくは歯根に刺激を与えるため、歯を支える骨の細胞の新陳代謝をよくするといわれている。また、唾液中には抗菌作用のある酵素や、カルシウムと結合して歯を強化するたんぱく質など、虫歯を寄せつけない成分が含まれている。しっかりと噛めば噛むほど唾液はたくさん分泌されるため、虫歯や歯周病の予防効果は高まるといえる。

効果3 ●胃腸を健康に

食べ物をよく噛むと表面積が大きくなり、消化酵素による分解効率がいよりにアップする。また、アミラーゼなど、唾液に含まれる酵素は、食べ物の消化を助ける大切な成分。よく噛んで食べるほど、胃腸の負担は軽くなる。



効果4 ●がんや生活習慣病を防ぐ

唾液に含まれるペルオキシダーゼには、がんの引き金となる活性酸素を抑制する効果があるとされる。がんだけでなく、心筋梗塞、脳卒中、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病にも有効だ。

効果5 ●アレルギー性の病気の予防に

そもそもアレルギー性の病気の発症は、違う生体を体内に入れることによって起こるもの。食べ物をよく噛み、消化吸収を促すことで、抗原抗体反応によって起こる食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、小児ぜんそく、花粉症などはある程度、予防することができる。

効果6 ●ダイエットや美容効果も

食べ物をよく噛むと、エネルギーの生産能力は急上昇する。また、そしゃくするうちに、唾液が多量に分泌され、血糖値が高まるため満腹中枢が刺激される。そのため、食べ過ぎを防ぎ、効果的にダイエットができるというわけ。さらに、顔の筋肉と骨が鍛えられ、しわを予防。若々しい表情をつくることも可能だ。

効果7 ●こころの勝負にも?

力を入れるときに食いしばるのが奥歯。よく噛んで食べていけば、歯やあごが鍛えられ、ぐっと噛みしめて力を発揮することができる。運動でも仕事でも、こころの勝負では、日ごろのそしゃく力がモノをいう！虫歯だらけ、歯周病が進行した歯では力も出てこないのです。

最後に:

最近そしゃくできないお子さんが増えています。そしゃく力がないと歯並びまで悪くなることも。

◎そしゃく力を鍛えるポイントは?

- ① 歯ごたえのある食材を使って料理しよう。
- ② 素材はやや大きめに切るのがコツ。
- ③ 食事はゆっくり時間をかけよう。
- ④ 食べものを水や飲み物で流し込む癖はタブー
- ⑤ ガムを噛むのも効果的

ジャガイモよりレンコン!
ハンバーグよりステーキ!
レタスよりセロリ!

忙しいからといって、やわらかいものばかりを早食いしていると、意外なしつぺ返しを食らうことになりかねない。食事は舌で味わい、目で楽しみ、匂いを感じ、かつ歯ごたえを感じながら食べるもの。ゆっくと豊かな食生活を満喫し、そしゃく力を鍛えよう。

まちの歯医者さん 犬飼歯科
セントラル・ビオス診療所
(セントラル・ビオス2階)



私達は、皆さんの元気の源になるよう歯の健康をサポートしています。
入居者、入園児、館内すべてのスタッフに無料歯科検診を随時行っております。
お気軽にご相談下さい。
ホームページ: <http://machinoha.com>
TEL 0263-32-1407 FAX 0263-32-1402