

「噛む」ことの大切さ、  
「噛める」ことのありがたさ



濱 昌代  
はま まさよ  
羽島市  
はま歯科医院院長

「美味しい」と感じることは、  
生きる意欲の源

口は単なる食べ物の入口ではなく、とても大切なセンサー(感覚器官)です。私たちが食べ物を飲み込むまでには、五感(視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚)をフルに回転させて、食べ物の性質を感じ取っています。



食べ物の美味しさは、よく噛んで味わうことで感じられるものです。美味しいと感じる心が食欲を生み、身体をつくります。また「咀嚼」は「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は、脳にプログラムされた、生きるための重要な運動であることが明らかになっています。

「美味しい」と感じることは、  
生きる意欲の源

邪馬台国・女王卑弥呼の時代には、1食あたり4000回食べ物を噛んでいたそうです。火を使う調理法により「噛む」回数は激減。平安時代から戦前までは約1400回、現代では600回にまで減っているとされています。

現代人は柔らかい食べ物を好み、またファストフードなどで急いで食事を済ませるなど、より噛まない傾向にあります。噛む回数が少ないと、歯並びが悪くなり、虫歯や歯周病の原因にもなります。

噛むことの効用

- ひ：肥満予防
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発音がはっきり
- の：脳の発達
- は：歯の病気を防ぐ
- が：ガンの予防
- い：胃腸の動きを促進
- ぜ：全身の体力向上と全力投球

8020推進財団HPより引用

こんな食べ方を  
していませんか?

- ① TVや新聞、携帯やスマホなどを「見ながら食へ」
  - ② 水やお茶など飲み物で「流し込み食へ」
  - ③ 口を閉じずに物を噛む「くちやくちや食へ」
  - ④ ひと口の量が多い「詰め込み食へ」
  - ⑤ まだ口の中にあるのに、次の食べ物を入れる「交通渋滞食へ」
  - ⑥ 食材や硬さが単一なメニューで「食を済ませる」「ムネムネ食へ」
  - ⑦ 「汁まで飲み干すまで箸を置かない」「気食へ」
- 「噛ミング30」カミングサンマル110  
30回以上噛むこと」を意識し、ゆっくり味わって食事を楽しみましょう。

生きる力を支える  
歯科医療

最近の研究から「歯の本数が多いほど生存年数が長い」「歯を失っても、義歯によつて噛む機能が回復された人は、認知症の発症や転倒のリスクが低い」「歯が多く残っている人ほど、医療医療費が少ない傾向を示す」「専門的口腔管理・ケアと口腔清掃により、誤嚥性肺炎の発症が約6割以下に減少」といったことがわかっています。

「命の入口、心の出口」である口の健康や「噛むこと」について、今一度見直してみませんか?



リンゴ、バナナ、ヨーグルト、イチゴだけダイエット、油抜きや炭水化物抜き…断食までありとあらゆることに挑戦しましたが、食事制限は長続きせずダメでした。必ずリバウンドで元に戻ってしまいました(笑)。私が今までで一番効果があったのはロングプレスダイエット。朝の方が効果的と聞き、朝やってみました。みるみるウエストがひっこんでいって顔のむくみがなくなりました。2ヵ月後にはお腹が割れてきました(笑)!

(下呂市 温かい風さん)

今月のテーマ  
ダイエット

「ダイエットは明日から…」  
と言いつつ、  
食べるケーキって、  
ものすごくおいしい  
(各務原市 ゆみゆさん)

あなたのダイエット成功談、失敗談を教えてください

た。これで5kgやせました。  
(岐阜市 ひなこさん)

★  
ダイエットマニアです。今は玄米ダイエットをしています。間食をしないように、毎食玄米にするだけでやせますよ!玄米じゃなくても日本食を食べれば太ることはないと思います。  
(中津川市 いもちゃんさん)

産後はなかなか運動できず、食事制限も大変なので、朝、昼は好きなものをガッツリ食べて夜はほんの少しい。すると妊娠前より3kg痩せました!!メリハリダイエットで成功しました。  
(各務原市 ゆみゆさん)



失敗するのでやりません。いい訳をして…人間、欲がなくならつらつまらない人生になる。私の場合、食欲が一番なの!  
(瑞穂市 きりぎりすさん)

★  
コレステロール値が気になる菓子パンとスナック菓子をほとんどやめました。値は相変わらずですがたまに食べたくなる程度で半年以上たちました。ダイエットというより健康でいたいのです。  
(多治見市 ちよこさん)

★  
カロリー計算、食事制限、苦手を運動といるるとダイエットと少しあきらめあまりダイエット

辛いトレーニングは長続きしないとありますが、自分の裸を鏡に映して見るとそれは効果的です。やる気になり3日坊主になりません。甘い物をガマンすると反動がくるので日中に食べて夜8時以降食べない生活をすると体重は減っていきます。ですが、健康診断が終わると元のもへみ…。  
(岐阜市 林さん)

★  
三度の食事をしっかりと、間食しないことと運動。  
(多治見市 アールさん)

★  
大学生の頃、炭水化物抜きのダイエットをしていました。食べるのを控えていたものの、体重かわらず…むしろ卒業するころにはマックスの体重に。体重を気にしすぎるのも良くないですね。  
(池田町 こへーさん)

★  
これまで…いろいろなダイエットをしてきたけど…気がつくといつもリバウンドしてしまいました。短期間でなくて長期間ゆっくりとダイエットが理想です。  
(多治見市 門田さん)

★  
夕食前にトマトをひとつ食べてから他のおかずを食べています。ご飯は食べません。コシを夏の間ずっとやっていたらマイナス5kg。大成功です。今年も続けていて維持しております。トマトひとつ食べる結構おながふられて、後食べられなくなりますよ。  
(飛騨市 スイートママさん)

★  
ダイエットはしたことがないです。40代、158cm49kg。でも、たるんできたお腹や太ももはとも気になります。そんなわけでヨガをしてみました。激しくはなくても体幹に効いている感じがして、その日一日すがすがしかったです。でも翌日筋肉痛と腰痛に悩まされました。無理せずコツコツ続けるのが一番なんですよ。  
(関市 めんちゃんさん)