

Q よくかむことの効果は？

健康相談室 お口のくち

かむことは「体にいい」とか「ダイエット効果がある」と聞きます。私の子供は、かむことが苦手のように、少しでも硬い肉や野菜を出すと残します。軟らかいものばかり食べていると、顎が小さくなって歯並びが悪くなるのではないかと心配です。よくかむことには、どのような効果があるのでしょうか？

(印西市 女性 30歳)

よくかむことの効果として、ダイエットや口臭予防が挙げられます。かむ回数が増えれば食事の時間が長くなり、ゆっくりと食事をしているうちに血糖値が高まって満腹中枢が刺激され、自然と食べすぎ予防になります。よくかむことで分泌される唾液の効果で口臭

一方、かむことと顎の大きさや歯並びとの関係には、先天的要因と後天的要因があります。かむ力を使うことは、かむための筋肉を鍛えることになり、多少は骨の成長に影響があるとも考えられています。しかし、歯並びの最大の要因は先天的要因である歯の大き

回数を増やすことは難しいと思います。食事では、軟らかいものの中に1品、かみごたえのある食材を入れるのが理想ですが、何より全ての食材をしっかりかむことが大切です。一口あたり30回かむことが理想です。

A ダイエットや口臭予防

食材の選び方や調理方法も大切です。野菜などは煮るよりも生で、サイズは大きめに

予防と、虫歯や歯周病予防にもなります。

高齢者は脳の血流も増加し、脳の働きが良くなって若々しさを保て、認知症予防にもつながると考えられます。口周りの筋肉が鍛えられ、はっきり発音することもできます。

さと、その生える場所の顎の骨の大きさ、上顎と下顎の位置関係のバランスにあります。顎を鍛えても、歯の大きさと合うほどの大きな成長を得られるとは限りません。

かむことは習慣です。意識的に回数を増やしていかないと、かむ

する。お肉もひき肉やスライス肉より、塊の肉の方がかむ回数には必然的に増えます。多くの日本食は油分が少なく、よくかんで唾液と食物が湿ざらないとのみかめるようにならないので、よくかむことに適した食事とも言えます。

県歯科医師会の歯科医が、歯や口に関する皆さんの悩みや相談にお答えします。普段の治療では聞けないことや、歯や口に関する悩みを募集しています。

住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒261・0002 千葉市美浜区新港32の17 県歯科医師会「お口の健康相談室」係まではがきか、県歯科医師会HP (<http://www.cd.a.or.jp/>) のメールフォームでお寄せください。