

広報たぐみ診療所

朝日診療所
歯科医 齋藤 さゆり



「噛む」事の8大効用について

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。「噛む」効用について、分かりやすい標語があります。「ひみこの歯がイーゼ」です。噛むことの効用を咀嚼(そしゃく)回数の多かった弥生時代の卑弥呼(邪馬台国の女王)にかけて表したものです。弥生時代の人は一食で約4000回と現代人に比べて、噛む回数が約6倍も多かったと考えられています。

①肥満を防ぐ

よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。

②味覚の発達

食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達します。

③言葉の発音がはっきり

噛む事で、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、口の周りの筋肉を使いますから顔の表情も豊かになります。

④脳の発達

噛む運動は脳細胞の働きを活性化します。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、活性化します。子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

⑤歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液の分泌が良くなり、口の中をきれいにしていきます。虫歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いで虫歯や歯周病を防ぎます。

⑥がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん性を抑える働きがあります。

⑦胃腸の働きを促進する

食品を噛み砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。

⑧全身の体力向上と全力投球

噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことに繋がります。

「一口三十回噛む」のが良いといいますが、皆さんは何回噛んでから飲み込んでいますか？普段の食事ですれくらい噛んでいるか数えてみると、意外と早く飲み込んでしまっているのではないのでしょうか。噛むことは健康への第一歩です。食材や調理を工夫して、噛む回数を増やしましょう。

地域おこし協力隊として 只見町教育振興協力隊

vol.31

わたなべ 渡辺 史



「皆さん初めまして！」

町民の皆さん、初めまして。1月より地域おこし協力隊として着任いたしました、渡辺史と申します。福島県郡山市の出身で、福島→仙台→東京→仙台→只見と、生まれてからのほとんどを東北地方で過ごしておりますが、自然環境、とりわけ雪の多さを見ると、同じ東北でもこんなに違うものなのかと驚きでいっぱいの日々を過ごしております。

さて、私は2月から新しくスタートした公営塾「心志塾」で文系科目の指導を担当しております。指導にあたり、数年ぶりに高校時代の学習を

振り返りましたが、新たに学ぶことも多く、高校生に負けないよう、私も一生懸命勉強を頑張っています(笑)。只見高校で学ぶ皆さんの役に立てるよう、全力で取り組んで参りますので、スタートしたばかりの心志塾を温かく見守っていただければと思います。

只見での生活を始めて約3ヶ月、わからないことがたくさんありますが、少しずつ町になじんでいきたいと思っています。只見町の皆さん、どうぞよろしくお願ひいたします。