



すえなが新聞

2008.6月号 vol.20

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

噛むことの重要性

みなさんは食事の時どれくらい噛んでいますか？小さい頃から「よく噛んで食べなさい」という言葉をよく耳にしていたと思われかもしれませんが…実は本当に噛む事は体にとって、とても重要な事なのです。噛む事によって唾液が多く分泌されます。唾液の作用は幅広いもので、むし菌が生きにくい口内環境にするには唾液の存在が大事になってきます。“噛む事”と“唾液の分泌”はスゴク深く関わっているのですよ。

噛むことは…

1 歯並びがよくなる

あごの骨が発達し、歯が正常な位置におさまる

2 消化吸収を助ける

食べものをすりつぶし、飲みこみやすくする

3 肥満防止

噛む事により唾液が大量に分泌されます。それに伴い、血糖値があがり、空腹感がなくはり少ない食事量で満足感を得られます。

4 脳を刺激する

「噛む」という行動は脳からの指令で行われ、噛んだ刺激は脳に戻り、脳を活性化します。



唾液は万能☆

唾液はよく噛む事によって多く分泌されます。口を閉じている時でも分泌しているのですが噛むことにより質のいい唾液が10~12倍も分泌されるのです。それらを合わせると唾液分泌量は1日平均1~1.5Lにもなり、それが食べ物の消化を助けます。またその他にも抗菌作用があり、みなさんもし小じら傷ができた時などには、はめる事がありますね。唾液には傷を化膿させるような菌の発育を抑える物質が含まれているからなのです。

参考文献：日歯広報 5月号



女王卑弥呼が生きた時代の人々は1回の食事で約4000回食べものをかんでいたそうです。現代人も見習いたいですね。



6月の診療日/休診日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

診療時間 10:00~20:00 (昼休みなし)
(土曜日~16:00)