

# 11月8日は『いい歯の日』

## ～ 皆さんは、よく噛んでいますか？ ～

11月8日は、「いい歯の日」です。厚生労働省と日本歯科医師会では、国民に口腔保健の重要性について認識を深めてもらうことを目的として、1989年（平成元年）より「8020（ハチマルにマル）運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう）」を積極的に推進しています。

一度むし歯になり抜いてしまった歯は二度と生えません。一生自分の歯で食べる為に、食後の歯磨きはもちろん、よく噛んで食べる習慣、バランスのよい食生活に心がけましょう。

### ■ 歯と口の健康 - よく噛んで食べることのメリット -

#### ● 噛ミング30（カミングサンマル）

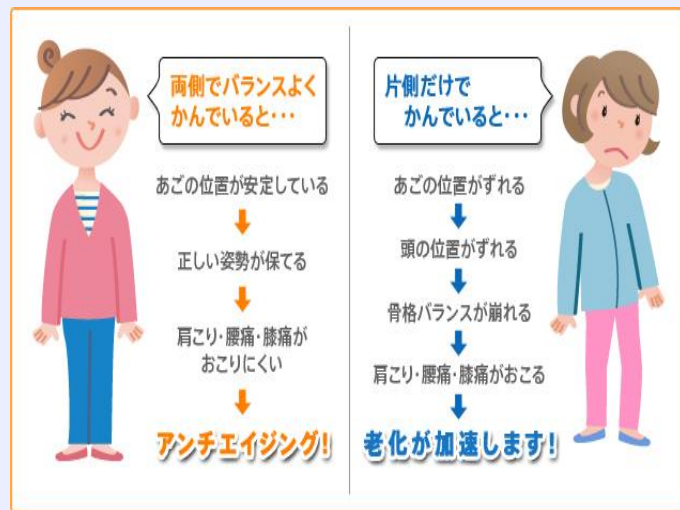
厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを推進する、「噛ミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。

「美味しい！」と感じる食べ物は、軟らかく、甘く、高脂肪、高カロリーな物が多く、あまり噛まなくても食べられます。しかし、よく噛んで食べることは、たくさんのメリットがあります。→

#### ● 左右バランスよく噛みましょう！

からだの中で一番上にある頭の位置が狂うと、からだ全体に大きな影響を与えます。

自分の歯で左右バランスよく噛むことは、正しい姿勢を保つために大切です。噛むバランスを意識してみましょう。



唾液をたくさん出す為に唾液腺をマッサージしよう！

親指を、顎骨の内側（柔らかい部分）に当て、耳下から顎の下まで5回ずつ順番に押します。（各5回）

#### ● よく噛むとこんな効果が

##### 1. 肥満を予防

- ◆ 満腹感を得られるので、食べ過ぎの防止になり、内臓脂肪を燃焼し、無理なくやせることができます。

##### 2. 唾液の分泌

- ◆ 大量の唾液が細菌を洗い流し、「むし歯・歯周病」を予防します。
- ◆ 消化酵素アミラーゼがでんぷんを分解し、消化吸収を助けます。味覚が敏感になり、食べ物の味がよくわかるようになります。ペルオキシターゼ等の酵素が食品中の発がん性物質を抑えます。

##### 3. 明るい表情

- ◆ 咀嚼筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きします。

##### 4. 脳が活性化

- ◆ 脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力等が高まります。

##### 5. よく噛むと、唾液で潤う

- ◆ 唾液は1日に、1.5～2リットル分泌されますが、よく噛む習慣がなくなると唾液が減少します。

