

イー歯トープ 8020  歯と口のハテナ

③ 県歯科医師会

よく噛むことは、消化吸収を助けるだけでなく、脳や全身への効果があります。言葉は「ひみここのはがいで」です。それぞれ、ひ肥満予防、み味覚の発達、こ言葉の明瞭化、の脳発達、は歯の病気予防、ががん予防、い胃腸の働きを促進、ぜん全身の体力向上、という意味です。

よく噛むことは、子どもからお年寄りに至るまでもとても大切なことです。現代は軟食の傾向にあると言われ、現代人の噛む回数が600回、食事時間が

メリット知り実践を

10分であるのに対し、卑弥呼がいた弥生時代は4千回、50分で、噛む回数は現代の6倍以上だったという研究報告もあります。

ところで、「噛ミング30(カミングサンマル)」という言葉最近、耳にすることがあると思います。これは厚生労働省が

食育推進の一助として、より健康な生活を目指すために作成したキャッチフレーズで、ひとつち30回噛むということ。そもそも「ひとつち30回噛む」という言葉は、イギリスで4期にわたり首相を務めたウィリアム・グラッドストーン氏(1809~98年)にまつわるお話と言わ

よく噛むこと

久保 宮幸



れています。

ある新聞記者が85歳のグラッドストーン氏に「どうしてそんなにお元気なのですか」と質問したところ、「天は私たちに32本の歯を与えたから、一本一本の歯に感謝しながら、いつも32回噛むようにしている。これを子どもたちにも守らせるようにしている」と答えたのが由来のようです。

たとえ入れ歯の方でも、よく噛むことで全身の健康に良い結果が得られます。ご家族みんなで、しっかり噛んで食事を楽しみ、元気で健康に過ごしましょう。

(月曜日に掲載します)



久保 宮幸 (くぼ みやゆき) 1959年生まれ。岩手医科大学歯学部卒業。県歯科医師会理事。久保歯科医院院長。宮古市在住。同市出身。