



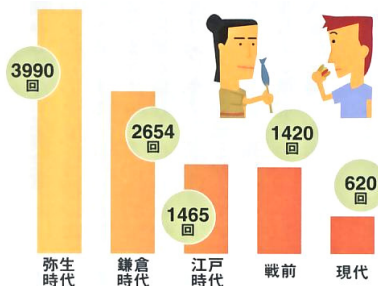
私たちは、お口の健康づくりを通して皆様のよりよい生活づくりを応援します。

発行：加藤歯科医院
<http://kato.dental-net.jp>
春日井市乙輪町 3-50-1
TEL：0568-84-2333

よく噛んでアンチエイジング

✓ 噛むことの効用

口に入れた瞬間、とろけるようなおいしさが広がる。私たちの周りには、噛まなくてもおいしく食べられるものが、あふれ返っています。「軟らかい」ことが、おいしい食べ物の条件の一つになっているといってもよいかもしれません。半世紀前の昭和初期に比べ、現代人の噛む回数は約半分といわれています。そんな今こそ、噛むことを見直したいものです。



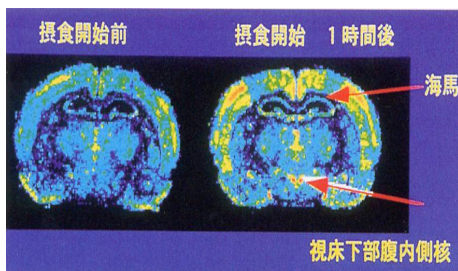
ダイエット効果

よく噛むと、満腹中枢を刺激する脳内のヒスタミンが増え、満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。また、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。内臓脂肪が分解されやすくなり、食後の体温を上げる作用もあります。

このほど発表された日本人女性を対象とする研究報告によると、硬さや弾力のあるものを良く食べている人ほどウエストが細いことが分かりました。またBMI(体格指数)が低いという報告もあります。

脳の活性化

よく噛むほど脳の血流量が増え、脳の様々な部分が活性化することが分かっています。



噛むことで、脳内の知能や記憶力に関係する「海馬」、感性や思考、意志といった脳に入った情報を総合的に統合する「前頭前野」「連合野」などが活性化します。例えば、幼稚園児や小学生、大学生に2週間以上良く噛むようにすると、テストの成績が上がる効果が実証され、幼稚園児や小学生では、十分な咀嚼と知能指数との間に相関が認められています。中高年以上では“脳のリハビリテーション効果”が期待でき、高齢者では、

寝たきり状態にならない予防効果があります。また良くかむことは、心身のリラックス作用も引き出します。ストレスを軽減し緊張を和らげます。動物実験でもストレスホルモンの減少が確認されています。

免疫力アップ

噛むことは免疫力アップにつながります。よく噛むことで消化管が動き、副交感神経が優位になります。すると免疫に関わるリンパ球が優位になる環境が、体内にできやすくなるのです。しっかり噛めば、唾液もたくさん出るので、栄養分の消化や吸収もよくなります。唾液にはいろんな酵素やホルモン、免疫抗体が含まれていますので、解毒力や免疫力を高めてくれます。たとえば唾液に含まれる酵素、ペルオキシダーゼは活性酸素を無毒化したり、発ガン物質の作用を弱めます。免疫抗体の免疫グロブリン A は細菌感染を予防します。(裏面の表もご覧下さい。)



顔をシャープに

たるみやほうれい線など老け顔の原因になるのが表情筋の衰えです。噛むことは口だけでなく、顔全体から全身まで及ぶ筋肉の活動です。筋トレをすれば脂肪が落ちて引き締まるように、口や舌を良く動かすと肌ハリが出て、輪郭もシャープになります。また、唾液ホルモンには皮膚を若々しくする作用があります。噛めば噛むほど元気になり、きれいになります。

この他、虫歯や歯周病の予防、口臭予防に有効です。食事を摂ることで上昇した血糖値を下げて正常化する作用があるので、糖尿病の治療効果を向上させたり、予防的な効果も

あります。また、身体の運動機能の向上、視力低下の予防、骨粗しょう症の予防などが報告されています。活力に満ちたご自分の健康を保つためにも、改めて噛むことの大切さを見直してはいかがでしょうか。



裏面もご覧下さい。