

✓ よく噛むための工夫

① 噛み応えのある食材を選ぶ

硬い物、弾力性の高い物、乾いている物がよい。例えば生野菜のニンジンやキャベツ、タクアンや白菜の漬物、食物繊維が多い海草やキノコ、筋繊維がしっかりした赤身の肉、その他アーモンド、モチなど。軟らかくても凝集性の高い油揚げも、意外な「かむかむ」食です。

② 切り方や加熱法、食材の組み合わせを工夫

野菜は大きく切る。繊維に沿って切る。肉や魚は短時間の加熱でたんぱく質を固め、表面をカリッと仕上げます。軟らかいものは薬物で包むなど、食感が異なる物を組み合わせるとよいです。また、味付けは薄味にすると自然によく噛むようになります。

③ 基本はご飯食

ご飯は、噛めば噛むほど甘みが増しておいしく感じられるから、無理なく噛めます。ご飯に合うおかずは、噛み応えのあるものが多い。ファーストフードよりも「おむすび」がおすすめです。

④ 姿勢良く、左右両方の歯で噛む

上体を起こして姿勢良く食べたほうが、良く噛めますし、脳血流量が多くなることが分かっています。足もしっかり床につけましょう。足を組むのは禁物です。足が床に届かない子供は、踏み台などを利用するとよいでしょう。咀嚼能力が違ってきます。片側ばかりの噛みグセは噛まない方の口角が下がり気味になってしまいます。

⑤ 飲み込むまで飲まない

ゴクンとひと口、食べ物を飲み込むまでは、お茶や汁物を取らない。食べ物を流し込むのが習慣になると噛む回数が減り、唾液の分泌量も減ります。



ガムをかむかむ

良く噛む効果は、ガムをかむことでも同様です。本文のテストの成績の向上は、ガムをかむことにより達成されたものです。手軽にいつでもかめるガムは、お菓子というより健康グッズといえるかもしれません、食前に噛めば、満腹中枢を刺激し、過食を防ぐ確実なダイエット法になります。また、食後にキシリトールガムをかむことで、むし歯や歯周病を防ぎ、歯を健康にする効果もあります。キシリトールガムは、粒状で少し固めのものがおすすめです。歯科医院専用ものは、甘味料としてキシリトール 100%使用。唾液の出が悪く、お口が乾きやすい方にも好評です。



変異原物質に対する唾液の毒消し効果

