

健口だより

第29号

平成27年11月1日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
発行所 横浜都えりも町大和324
TEL 01466(2)3356

健康な体は健康な歯から

「噛むことの8大効用」

噛む効用の標語

「ひみこの歯がいてぜ」

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるの
にたいへん重要な働きをしているのです。この
噛む効用について、学校食事研究会がわかりや
すい標語を作りました。

「ひみこの歯がいてぜ」です。

弥生時代	3990回
鎌倉時代	2554回
江戸時代	1465回
戦前	1420回
現代	620回

▲1回の食事で噛む回数

弥生時代の人は現代人
に比べて、噛む回数が何
倍も多かったと考えられ
ていますから、車弥呼(邪
馬台国の女王)だって、
きつとしっかりよく噛ん
で食べていたのではない
でしょうか。
噛むということは人間
にとって必然的な行為で
あるとともに、顔を丈夫
にします。

ひ 肥満を防ぐ

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私
たちは満腹を感じます。よく噛まずに早く食
べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしま
い、その結果太ります。ゆっくりたくさん噛
むことで、満腹感を感じるようになり、食べ
過ぎを防ぐことができます。よく
噛むことこそダイエットの基本
です。

み 味覚の発達

よく噛むと、食べものの本来の
味がわかります。人は濃い味に
はすぐに慣れてしまいます。
できるだけ薄味にし、よく噛
んで食材そのものの持ち味を味

わうよう、心がけましょう。

こ 言葉の発音がはっきり

歯並びがよく、口をはっきり開けて話す
と、きれいな発音ができます。
よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使
いますから、表情がとても豊かになります。
元気な顔、若々しい笑顔は、あなたのか
けがえのない財産です。

の 脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化し
ます。
あごを開けたり閉じたりすることで、血流
が良くなり、脳に酸素と栄養を送り、活性化
するのです。また、記憶力をアップさせる
という報告もあります。

●よく噛む8大効用!!●



よって子どもの知育を助け、高齢者にとつては脳の老化の防止すなわち認知症の予防に大いに役立ちます。

は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、唾液の抗菌作用によって口腔内の清掃効果が高まり、口の中をきれいにします。

この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面をもとに戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を予防します。また、口臭予防へとつながります。

が ガンを防ぐ

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。

「ひと口で30回以上噛みましょう」とよく言いますが、よく噛むことで、がんも防げるのです。

い 胃腸の働きを促進する

「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べものがきちんと咀嚼されないと、

胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。よく噛むことで、唾液中の消化酵素の分泌が活発になり、細かく噛み砕けば胃腸への負担を和らげることができます。そして偏食なく、なんでも食べることが、生活習慣病予防にはいちばんです。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

「ここ一番」力が必要なとき、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。

よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

また、噛むことで、ストレスを緩和し、リラクゼーションさせながら集中力を高めます。野球選手がガムを噛んでいるのはそういう効果も期待するためです。(ガムを1枚では550回噛むといわれております)

噛んで認知症を予防

認知症の高齢者を対象としたある調査では、重度の人ほど、口のなかの状態が悪く、ちゃんと噛むことができない状態が目立つたと報告されています。ほかにも歯がない人や入れ歯を使っていない人など、噛むことになんらかのトラブルがある人には、認知症の症状が多いという結果が出ています。よく噛むことは脳の働きを活発にすること

がわかっています。認知症を予防する効果もあるのではないかと期待されています。

噛むことが

転倒防止につながる

さらに、噛むことは、全身の運動にも大きく関わっています。立ち上がるときや、重い荷物を持ち上げるとき、歯をぐっと噛み締めることで力を出せます。また、入れ歯をつけているときは歩くりズムが安定しているが、入れ歯を外すと踏ん張り利かず、つまずきやすくなるとも言われています。

80歳で20本の歯

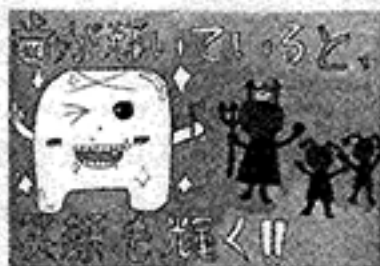
長寿国日本では、平均寿命は世界でトップクラスですが、歯の寿命となるとまだまだです。永久歯の数は、親知らずを除くと上下合わせて28本。80歳になっても20本の歯を保ち、一生自分の歯で食べようという「8020（はちまる・にいまる）運動」が提唱されています。これは自分の歯が20本残っていれば、しっかり噛むこともでき、健康を維持しやすくなるからです。

とにかく、よい歯でよく噛むことが健康な体づくりの基本。そのためには口腔内のトラブルを解消しておくこと、そして日常的な口腔ケアを徹底することが重要です。



新ひだか町立山手小学校
六年 関口 裕斗

「忘れないうでね 歯みがきを」



新ひだか町立山手小学校
五年 佐藤 愛菜

「歯が輝いていると、
笑顔も輝く!!」



えりも町立東洋小学校
一年 佐々木 涼太
「げつがすいもくきんどにち
まいにちはみがき!!」



えりも町立東洋小学校
四年 神田 央海
「まっ白でピカピカ歯を
目ざせ!!」



新ひだか町立東洋小学校
三年 近藤 まみ



新ひだか町立山手小学校
六年 三上 愛美
(北海道大会にてIBCC賞受賞)



滝河町立松伏小学校
六年 曾根 菜々香

アイデア賞

- 新ひだか町立東洋小学校 五年 山崎 零依
- 新ひだか町立東洋小学校 五年 竹浪 孝佑
- 新ひだか町立東洋小学校 六年 岡垣 楓
- 新ひだか町立山手小学校 六年 向口 栞生
- 新ひだか町立山手小学校 六年 大前 晴菜

入選

- えりも町立東洋小学校 一年 工藤 心美
- えりも町立東洋小学校 二年 中野 花伶
- えりも町立東洋小学校 二年 工藤 しずく
- 新ひだか町立東洋小学校 二年 向井 大空
- 平取町紫雲古津子ども教室 三年 清野 凛音
- 新ひだか町立山手小学校 四年 神垣 綾那
- 新ひだか町立東洋小学校 五年 森山 賢信
- 新ひだか町立東洋小学校 五年 小倉 彩
- 新ひだか町立山手小学校 五年 山田 紀奈袖
- 新ひだか町立山手小学校 五年 小山内 康生
- 新ひだか町立山手小学校 五年 明内 美羽
- 新ひだか町立山手小学校 五年 田崎 紀美江
- 新ひだか町立山手小学校 六年 川上 さくら
- 新ひだか町立山手小学校 六年 高橋 ひより
- 新ひだか町立東洋小学校 六年 本庄 竜介

親と子のよい歯のコンクール
北海道大会優秀賞受賞

平成27年度「親と子のよい歯のコンクール北海道大会」の最終審査会と表彰式が7月8日(水)午後1時30分より北海道歯科医師会館にて行われた。

対象となったのは、前年度道内で3歳児歯科健康診査を受けた親子で、全道から推薦された三六、七〇八名の親子の中から、書類審査で6組の親子に選ばれ、八若保孝審査委員長(北海道大学大学院歯学研究科教授)、新里勝宏審査員(北海道保健福祉部健康安全局地域保健課地域保健G主任技師)、田西亨審査員(北海道歯科医師会理事)があたり、厚生労働省基準によるう蝕の有無、歯列、健康状態等を慎重に審査した結果、日高管内から推薦された新ひだか町 長谷川 健吾さん、美空ちゃん 親子が優秀賞を受賞した。



平成27年度 親と子のよい歯のコンクール表彰式

第29号懸賞クイズ

	4	7	6			8		
5		1			3		4	7
		6	8				2	
9	3		5			1	7	
A		2		7	4		C	5
	1					2	5	
8			9	1				
	7			2		3	B	

解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
 (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
 (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A, B, C に入る数字はなんでしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
 〒059-3107 日高郡新ひだか町三石旭町275番地
 波川歯科内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に歯医歯ブラシを差し上げます。

締切 平成28年1月5日(木) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	青山歯科
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	様似町
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	島田歯科医院
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	ファミリー歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	えりも町
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	酒井歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	かつみ歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	原田歯科医院	

原 谷 山 波 中
 田 本 口 川 本
 史 一 博 政
 也 亮 史 明 美

編集人

引き続き、読者の皆さまからの色々なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

そのほか、歯・口に関する図画ポスターコンクール入選者、親子のよい歯のコンクール優秀賞受賞者、クイズなども記事にしてみました。

今回は、健康な体は健康な歯からと題して、歯の効用の説明の標語「ひみこの歯がいーせ」を中心に歯むごとの効用を載せてみました。気になるようなことがあれば、一度歯科医院を受診してご相談してみてください。

編集後記