

噛む

健康の秘訣はよく噛むことです。よく噛むことにより体も心も脳も健康になります。

人間が生きていくためには、食事は欠かすことができません。

美味しいものを食べることは、とても楽しいことです。心が安らぎ幸せな気分になれます。大切なことは、美味しいもの食べるだけでなく、美味しくいただけることです。

そのためには、健康な歯が必要です。不幸にして歯をなくされた方も、しっかりと噛める入れ歯を入れておくことが大切です。



近年、食事の軟食化のために、咀嚼不足がおこっています。成長期の子供にとって咀嚼回数の低下は、顎骨の発育を不良として歯列不正の大きな原因となります。食物の摂取は乳幼児期の授乳から始まり、離乳の段階を経てほぼ完成されます。しかしその後も成長に応じて正しい咀嚼習慣を身に付けることが大切です。よく噛むことにより、唾液の分泌が促進され、消化作用、自浄作用、味覚の発達などが向上されます。またよく噛むことは、咀嚼筋群、表情筋群の発育や情緒の安定にもつながり、心身の総合的な発育に大きな役割を果たします。加工された軟性食品が多い現代の食事環境を見直す一方、子供達にも噛むことの重要性を理解させる必要があります。

高齢者・寝たきり老人にとっても、“噛むこと”は重要です。認知症防止の為に、食事のメニューに気を付け、よく噛む食習慣をつけましょう。