



<発行元>

医療法人社団 慶実会  
グレースデンタルクリニック本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL:03-6452-3111



### 《 あらためて知ろう!! ”噛むこと”の大切さ 》

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。それが「ひみこの歯がいーぜ」です。

**噛むことの効用**

- ひ** 肥満予防: よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。
- み** 味覚の発達: よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。
- こ** 言葉の発音がはっきり: よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使い、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとき、きれいな発音ができます。
- の** 脳の発達: よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化し、子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。
- は** 歯の病気を防ぐ: だ液がたくさん出て、口の中をきれいにして、このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。
- が** ガンの予防: だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。
- い** 胃腸の働きを促進: よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球: 力を入れて噛みたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

**噛むこと** **こんなにもいいことか**

### ～よく噛むことの8つの効用～

- ひ** 肥満を防ぐ
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を防ぐ
- が** がんを防ぐ
- い** 胃腸の働きを促進する
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球

### 噛むことは認知症予防にもつながります！

歯の役割は食べるという咀嚼機能だけではなく、物を噛むことによって脳を刺激するということが分かっています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、歯の根っこにある歯根膜(歯の根っこと歯を支える歯槽骨をつないでいる)から脳に伝わり、その刺激は脳における感覚や運動、記憶や思考、意欲を司る部分の活性化に繋がっています。

【出典】(財)8020推進財団WEBサイト「噛む8大効用」より

### クリニックからのお知らせ

『噛めない』『飲み込みにくくなった』ことを、年齢のせいとあきらめず、  
当院にご相談ください。お待ちしております。