

食べ物はよく噛みましょう

食べる時、昔から「よく噛むように」と言われた経験があるのではないのでしょうか。「よく噛む」とは、実際のところどうなのでしょう。

【唾液がよく出る】

食べ物が口に入ると、脳への指令・筋肉の働きとともに、唾液が分泌されます。さらに噛む回数が増えると唾液の分泌量も増えていきます。唾液は、細菌などを洗い流し、消化を助けるなど免疫作用が含まれ、むし菌予防にもなります。

【脳へより刺激がいく】

記憶力や集中力を高めたり、脳を活性化したりすることで食べすぎを防ぎます。また脂肪の分解代謝を促すことで肥満防止、リラックス効果もあると言われています。

【筋肉が働く】

口の周りの筋肉は目の下や頬の辺りの筋肉と繋がっています。前歯で噛んだり口を閉じることで、表情筋が発達します。

【骨が成長する】

噛む筋肉で重要なのは下の顎にある咬筋とこめかみの側頭筋です。噛むことで筋肉が働き、血流も良くなり骨に刺激と栄養を送ります。6歳までに頭と中顔面の80%が成長し、10歳からは下の顎を中心に成長。女子は14歳くらい、男子は17歳くらいまで成長は続きます。この時期に骨に発育刺激と栄養を与える事が大切です。そうすれば顎の骨が成長し歯の並ぶスペースができ、歯の生えかわりにはとても役に立ちます。

よく噛むことで唾液が多く出て、脳に刺激がいき、活性化されます。筋肉が発育してより良い顔になり、顎の骨の成長にもつながります。これらの効果に期待してよく噛みましょう。