



もぐもぐだより 第5号

2000年11月8日 発行

# もぐもぐ

# vol. 5

高松市歯科医師会

歯医者さんからのかわらばん

## だより

### 特集

# かむことの 8大効果!



# かんで めざそう 金メダル!!

かまない  
かめない  
子供達急増中!



**ひ** **肥満防止**  
 少しの量で満腹になります。

**み** **味覚の発達**  
 かむほどに美味しさが広がります。

**こ** **言葉の発音ははっきり**  
 歯並びがよくなり、息もれがなくなります。

**の** **脳の発達**  
 脳への血液循環がよくなります。

**かむことの8大効果**

**ひみこのはがい〜ぜ!!**

かむということは、顎を動かして歯で食物を小さく砕く単純な行為に思われがちですが、私たちが考えている以上に健康な食生活を支える重要な役割・働きをしています。それを端的に表現したのが『ひみこのはがい〜ぜ』です。

**は** **歯の病気予防**  
 よくかむと歯と歯ぐきが丈夫になります。

**が** **がん予防**  
 唾液が発ガン物質を抑制します。

**い** **胃腸の働きを促進**  
 細かくかみくだと胃腸の負担を軽くします。

**ぜ** **全身の体力向上**  
 細胞が活性化します。

## 子供達の将来の

# 歯・口の健康づくりをめざして

現代人の噛む回数は卑弥呼時代の6分の1！

噛まなくなったといわれる現代ですが、実際どのくらい噛まなくなったのでしょうか。ある調査によると、食事1回における噛む回数は、卑弥呼時代（弥生時代）は、約3,990回。戦前約1,420回、そして、ハンバーグやスパゲッティなどを好む現代っ子は約620回と、極めて少なくなっています。

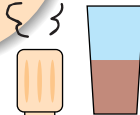
歯の大きさはあまり変化していませんが、噛まなくなると顎が十分に発育しなくなり、顎の大きさは戦前に比べても50年余りで急激に小さくなる傾向が見受けられます。これは、歯が正しく顎に並びきらず、歯並びが悪くなる原因の1つとなっています。歯並びが悪いと磨きにくく、むし歯や歯周病の原因になるばかりか、噛みにくいために体の健康にも大きな影響を与えることもあります。現在の食生活を卑弥呼の時代には戻せません。そこで噛むことの重要性を認識し、定期検診を受け健康づくりをめざしましょう。

## 健康な歯を作るための「噛む・かむ・カミング」9か条 ～ひとくち30回運動～

1 食事の時間は  
たっぷりとりよう！



2 食事中的  
お茶はやめよう！



3 食事中的  
テレビはやめよう！

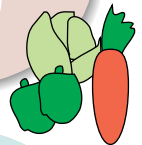


4 食卓に一品は  
歯ごたえのある食品を！



5 栄養の  
バランスのとれた  
食事をとろう！

6 野菜をどんどん食べよう！



7 加工食品は  
一工夫しよう！

8 食物そのものの味を  
味わおう！



9 一粒のご飯には  
多くの汗が、  
魚や肉にも  
かつては生命があった！

(社) 高松市歯科医師会からの



高松市歯科医師会では、『お口からはじまる健康管理』をスローガンに、歯について市民の皆様方によりご理解いただけるよう『もぐもぐだより』を発行しております。これからも、市民の皆様方と共に歩んでいきたいと考えておりますので、ご感想、ご意見、ご希望をお聞かせください。

会長 坂井田 康彦

連絡先

(社) 高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

ホームページにも掲載中 <http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1167