

国保加入者の皆様へおしらせです!

# 高松市 国保歯科ドック

標準コース

精密コース

ただ今  
受付中!

高松市国保・高齢者医療課  
国保給付係

☎ 087-839-2311

※高松市が検診費用の一部を助成しています。ご希望の方は、上記までお問い合わせもしくはお申し込みをお願いします。

もぐもぐだより NEWキャラクター!!  
もぐもぐファミリー  
はじめまして!!  
カムカム ママモグ パパモグ モグモグ

急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!  
高松市歯科救急医療センターへ  
ご連絡ください。  
休日 歯科診療 夜間救急 歯科診療 身障者 歯科診療  
お問い合わせ 診療のご予約は ☎ 087-851-1167

※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。



## Message from Mayor

現代人は、食べ物をあまり噛まなくなったと言われて  
います。1回の食事時間も短く、食事の内容も昔に比  
べて軟らかいものが増えてきています。しかし、咀嚼する  
(噛む)ことは、私たちの体にいろいろな効用をもたらす  
ことがわかっています。しっかり噛んで食べることによって、  
脳への血流量が増加し、脳が活性化されたり、食べ過ぎ  
を防ぐホルモンが分泌されて肥満防止にもつながり  
ます。そして、何より嬉しいのは、よく噛むことで食べ物

本来のおいしさを味わうことができるということです。  
本市では、高松市歯科医師会の御協力をいただき、  
成人歯科健康診査や、高松市国民健康保険の加入  
者を対象とした歯科ドックを実施するなど、歯科保健事  
業の充実に努めています。  
1口30回噛むことを目標に、まずは、いつもより5回多  
く噛むことを心がけたいものです。市民の皆様が健全  
な咀嚼能力を維持し健やかで楽しい食生活を過ごされ  
るよう願っております。

高松市長 大西 秀人

## (社)高松市歯科医師会からのインフォメーション

もぐもぐだよりも21回目の発行となり、「噛むことの重要性」について、改めて市民のみなさまに深いご理解をいただけるよう、レイアウトを一新して作成致しました。お父さん・お母さん・お年寄りの方やお子様も、一家団欒元気で食事する事が、健康に直結すると信じております。 会長 坂井田 康彦

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!  
バックナンバー (vol.1~20) もご覧いただけます。  
<http://www.418takamatu.com/>

↑至ジャンボフェリー

至高松市内	(さぬき浜街道) 高松サティ ● 高松市 福岡町プール ●	至屋島
	高松市 福岡町プール ●	
	●高松市総合体育館	
	●高松市斎場公園	
	●GS	

至高松市内 至屋島

(社)高松市歯科医師会  
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

連絡先  
TEL : 087-851-1166  
FAX : 087-851-1120

歯医者さんからのかわらばん  
もぐもぐ  
だより vol.21

高松市歯科医師会  
[もぐもぐだより 第21号] 2010年6月発行 年2回発行 (6月・11月)  
[www.418takamatu.com](http://www.418takamatu.com)

# そしゃく (咀嚼) か 噛むことの 大切さ



## そしゃく(咀嚼)ってなに?

た も の くち は こ 食べ物を口に運ぶ	あ え は 前歯でかみとる	か ぐ だ よく噛み砕く	え き ま だ液と混ぜる	こ お お のみ込める大きさにする	こ の し ょ う け っ し ゅ う のみ込んで消化吸収
--------------------------	------------------	-----------------	-----------------	----------------------	----------------------------------

咀嚼(そしゃく)とは、食べ物をよく噛んで砕いていき、だ液を分泌させて食べ物とよく混ぜ合わせ、のみ込みやすい大きさにして食べ物の消化吸収を高めることです。

さらに 噛むだけじゃない咀嚼の効果! 中も見てね!

もぐもぐだよりのバックナンバー (vol.1~20) インターネットで配信中  
<http://www.418takamatu.com/mogumogu/index.html>

かんたん検索!  
もぐもぐだより 検索

# 咀嚼は生きる基本。噛むことだけじゃない!

# 食文化と現代人の咀嚼

## そしゃく(咀嚼)に秘められた効果

### 肥満を防ぐ

食べ物をゆっくり時間をかけて噛むことにより、脳が満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。逆に早食いは満腹感を感じにくく、太りやすくなります。

### 味覚の発達

よく噛むことで食べ物の本来のおいしさを感知することができます。味覚が発達します。噛めば噛むほど食べ物の本当の味がよくわかります。

### 言葉の発音がよくなる

噛むことにより顔の筋肉が発達すると、あごの動きがよくなります。話をする時に、あごがよく動くので言葉を正しく発音できるようになります。

### 脳の発達

食べ物をしっかり噛むと頭の血管や神経が刺激されて脳のはたらきが活発になります。反射神経や記憶力、集中力なども高まります。また、認知症を防ぐことにもつながります。

### 咀嚼することは食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、あごの成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしています。

### 歯の病気を防ぐ

しっかり噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液にはむし歯を寄せつけない成分が含まれています。噛めば噛むほどむし歯や歯周病の予防効果が高まります。

### がん予防

だ液に含まれるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑えるはたらきがあります。がんだけでなく心筋こうそく、脳卒中、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病にも有効です。

### 胃腸がよくなる

食べ物をしっかり噛み、だ液とよく混ぜあわせて飲み込むことで、だ液に含まれるアミラーゼという成分が消化・吸収を助け、胃や腸の負担を軽くしてくれます。

### 体力向上

しっかり噛むことで歯やあごが鍛えられ、こころの勝負でも歯を食いしばったり、ぐっと噛みしめて力を発揮することができます。日頃の咀嚼力がモノをいいます。

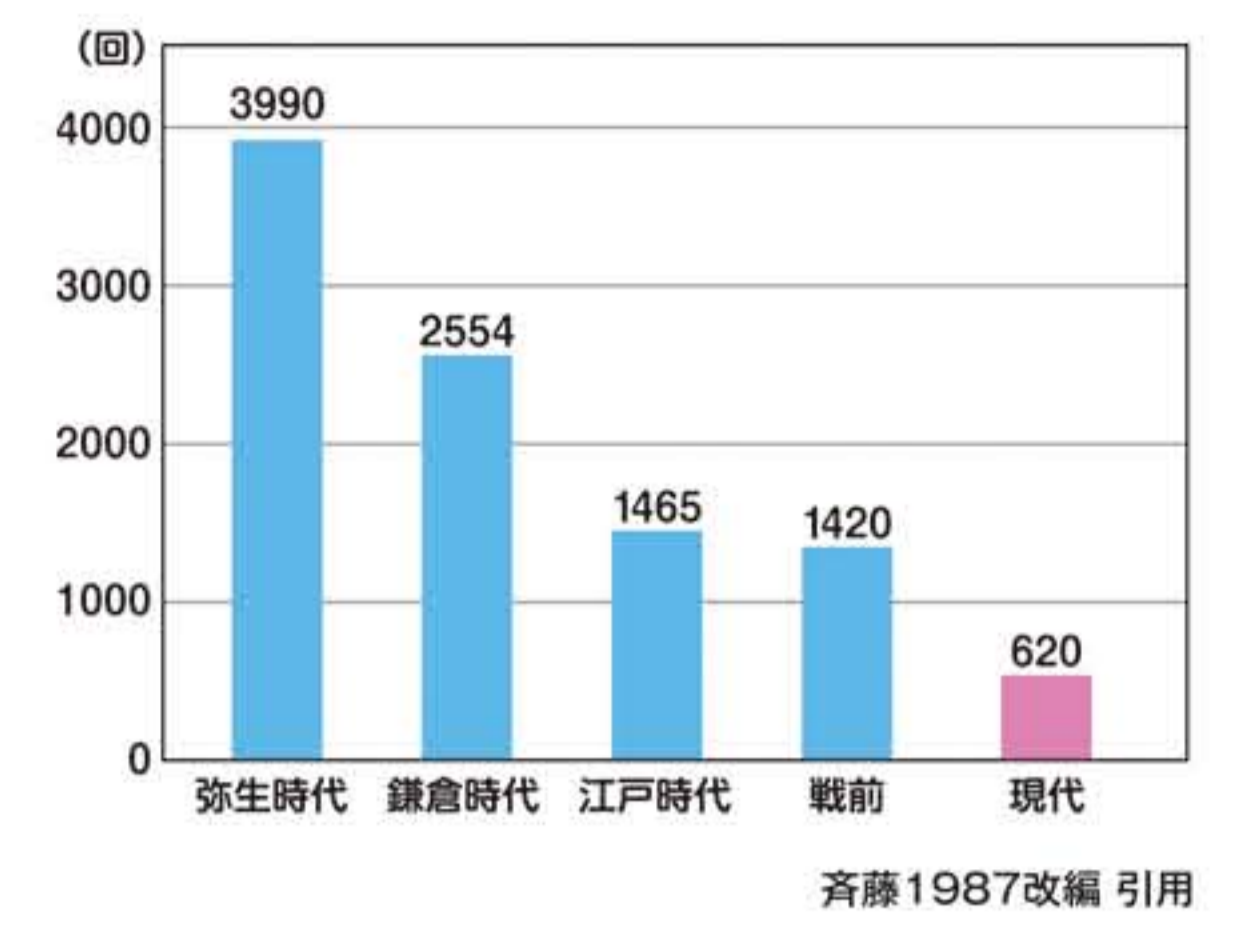


## これはたいへん! 噛まないとうなるの?

- 歯並びや噛み合わせが悪くなる
  - 運動能力の低下
  - 物忘れ、記憶力の低下
  - 顔にハリがなくなり「お肌年齢」も上がる
  - 全身の老化の進行
- 噛むことは体の健康をつくり上げる原点です。噛むことの大切さを理解して毎日の食事に生かしましょう。

## 噛まなくなった現代人...

人間が1回の食事で噛む回数は1500回以上が理想です。現代人よりあごが発達していた縄文人や弥生時代の人たちは、1回の食事で噛む回数は約4000回、鎌倉時代では約2500回、江戸から戦前にかけては1500~1400回に減少します。現代人はその半分以上の620回になっています。現代人の咀嚼回数が減ったのは、かたい食べ物を食べる食文化から柔らかいものを好んで食べる習慣に変化したためでしょう。



## 和食と比較。柔らかいファストフード

ファストフードと和食の献立を比較してみると、両方とも1食のエネルギー量は同じくらいですが、ファストフードの方が食事時間と噛む回数は半分くらいになっています。



咀嚼回数 **1019回** 食事時間 **13分25秒**

栄養素構成	たんぱく質	脂質	炭水化物
	23.7%	30.7%	45.6%

エネルギー量 **約600kcal**

咀嚼回数 **562回** 食事時間 **8分27秒**

栄養素構成	たんぱく質	脂質	炭水化物
	13.7%	45.6%	40.7%

エネルギー量 **約600kcal**

少年写真新聞社「かむ力」引用

# がんばろう! ひと口で30回!

## 正しい咀嚼で健康管理! 何かよい方法は?

あごを鍛え、十分なだ液の分泌を促す正しい咀嚼は、ひと口食べ物を入ったら30回以上よく噛むことが基本となります。「ただ噛むだけなら…」簡単なことのように思えますが、噛む習慣のない現代人にとって、思った以上に難しいかもしれません。そこでほんの少しの改善や工夫で咀嚼回数を増やせる方法をご紹介します。

## やってみよう! 工夫次第で咀嚼回数アップ!

- 食事にはゆっくり時間をかけよう!
- 食べ物を水や飲み物で流し込むのはやめましょう。
- 背筋を伸ばして、良い姿勢で食事をとることも重要です。
- カレーやハンバーグなども素材をやや大きめに切ると効果的!
- いりこや小魚など頭から食べられる魚をおやつに!
- 皮もそのまま果物は切らず、まるごと!

ガムを噛むのも効果的!

## TRY 今回のチャレンジ!

今日の晩ご飯はひと口30回噛んでみよう!  
今日の晩ご飯、ひと口30回噛んでみませんか?  
何か新しい発見があったり、いつもより会話が弾んだり、楽しい食卓になるかもしれません。  
咀嚼は生きる基本に心にも体にも良いことがいっぱいあります。