

# ハートフル・ ニュース

噛かたくたん  
もじゅん!!!



今回のテーマは

## 「噛むことからの健康づくり」

だよ

みなさん、毎日のごはんをよく噛んで食べていますか？  
口に入れてから数回程度しか噛まずに飲み込んではいませんか？  
噛むことには、脳の働きを良くしたり、力を強くしたり、  
むし歯を予防したりするなど色々な効果があるんですよ！  
今回は、噛むことの効果についてみなさんにお話ししましょう！



# よく噛む8大効果

## 「ひみこのはがいで」



よく噛んで食べることの8つの効果の頭文字を並べた標語を紹介합니다。

- ひ** 肥満を防いでくれます!
- み** 味覚が発達します!
- こ** 言葉の発音がはっきりします!
- の** 脳の発達をうながします!
- は** 歯の病気予防につながります!
- が** ガンの予防につながります!
- い** 胃腸(おなか)の調子がよくなります!
- ぜ** 全身の体力が向上します!



いま やく おんまえ  
今から約1,800年前  
や またいこく じょうおう ひみこ  
の邪馬台国(女王卑弥呼)  
じだい  
の時代には、その時代  
の食べ物に固いものが  
おおかた  
多かったこともあり、  
1回の食事で約4,000回食べ物を噛んでいたそ  
うです。現代では食べ物がやわらかくなり、噛む  
回数(げんたい)が少なくて済むようになりました。現代人  
の平均は約600回しか噛んでいないのです。

よく噛んで食べることで、こんなに効果があるんですよ。

今回、上の効果の中から「**の=脳の発達**」「**は=歯の病気予防**」「**ぜ=全身の体力向上**」  
についてくわしくお話しします。

### 脳の発達=よく噛んで記憶力をアップしよう!

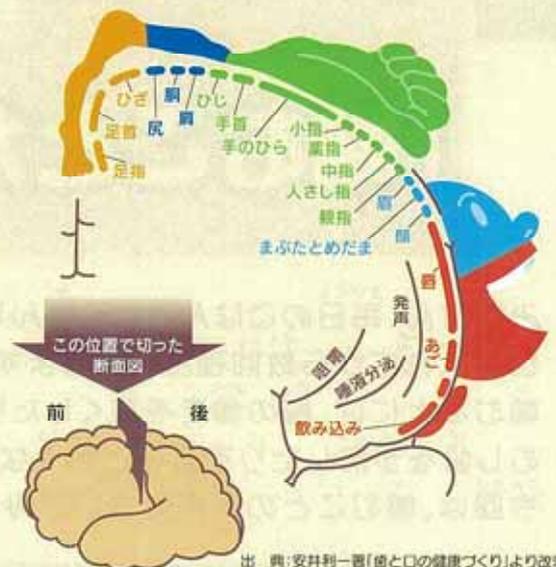
食べ物をよく噛んで食べると、脳が活性化して  
記憶力がアップします。

つまり、頭の働きがよくなることにつながります。

どうしてだと思いますか? 噛むことによって、頭への血液のめぐりが良くなるからです。また口からの刺激は、脳の広い部分を活性化させます。

この絵は、脳の中で口などからの情報を受け取る場所と、口を動かすための命令を出す場所が、脳のどれくらいの面積を占めているかを調べたものです。

特に手や口に対応する部分は、他の部分に比べてとても広いことがわかります。



出典: 安井利一「歯と口の健康づくり」より改変

# 歯の病気予防=よく噛んで唾液を出して口の中を守ろう!

噛むことによって出てくる唾液の働きによって、むし歯予防につながります。

歯は唾液に  
守られています



唾液には、少しだけ溶けかかった歯を元に戻すためのカルシウムやリンなどが含まれているからです。

また、口の中を潤おし保護することで、歯肉炎なども予防してくれます。

## むし歯予防のポイント

ポイント  
1

食後は必ず  
歯みがきを  
しましょう!



特に、寝る前はしっかりと丁寧に歯をみがきましょう。食べた後、歯みがきせずに寝てしまうと、むし歯になりやすい状態になりますよ。

ポイント  
2

フッ素を  
利用しましょう!



フッ素によって、少しだけ溶けかかった歯が元に戻ります。元に戻った歯は、むし歯にかかりにくくなりますよ。

ポイント  
3

定期的な  
歯の検診を  
うけましょう!



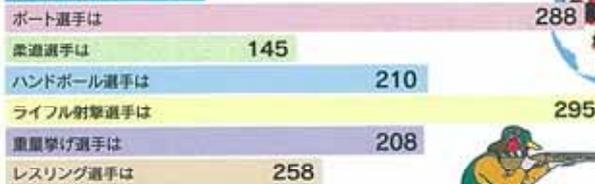
歯の悪いところをチェックしてもらえると同時に、正しい歯みがきの方法についても教えてくれますよ。

また、食後に砂糖の入っていないガムを20分以上噛み続けることも、むし歯予防の効果があるんですよ。

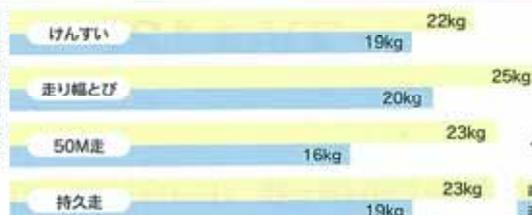
## 全身の体力向上=歯をくいしばって体力をアップしよう!

噛みしめる力をくらべると!

一般男子を100とすると



運動能力の高い人ほど  
噛みしめる力が強い



運動能力の高い人  
運動能力の低い人

図のように、噛む力を普通の人と運動選手で比べた場合は、運動選手の方が明らかに強くなっています。

通算ホームラン数868本の記録を持つ、現ソフトバンクホークスの王監督は、現役時代ホームランを打つ時、人よりも強い力で、歯を食いしばってスイングをしていたという話は有名です。

手や足の骨は、運動することによって強化されますが、あごの骨も同じように噛むことで強くすることができます。



# 保護者の皆様へ



## 噛むことと学習効果についての実験

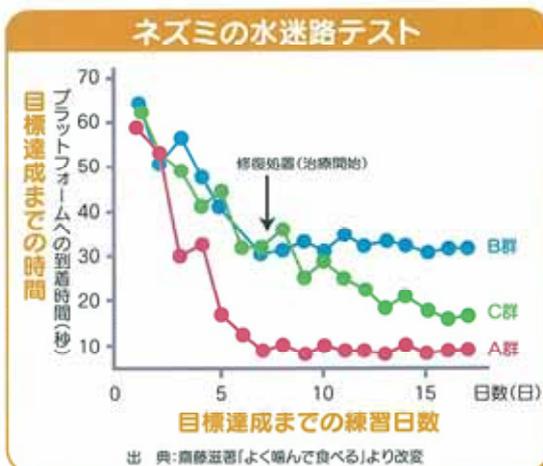
ネズミを用いて反復練習での記憶力の測定実験を行ったところ、正常に奥歯でものを噛める群(A群)と、奥歯を噛めなくした群(B群)では学習能力に大きな差が認められました。

そこで再度、奥歯を噛める状態に治療した群(C群)のネズミで反復練習を行うと、記憶学習の効果が改善が認められました。

なぜだと思いますか?3つの群のネズミの脳細胞の数を調べて見た結果、B群の脳細胞の数はA群の脳細胞の約半分になっており、一方、C群では約8割まで脳細胞の数が回復していたことがわかりました。

このように噛むことと脳の働きにはとても密接な関係があることがわかってきています。

ご家庭においても、噛むことの重要性についてお子さんと話し合い、食事の際にはお子さんと一緒に「よく噛むこと」を心掛けましょう。



## スポーツドリンクと“むし歯”について…

スポーツドリンクは、運動をして汗をかいたり熱が出た時などに、体の状態をすぐに改善させる効果的な飲み物です。しかし、間違った飲み方をすると、とてもむし歯になりやすい飲み物なのです。

むし歯は、むし歯菌が作る酸によって歯が溶かされてできます。スポーツドリンクは健康飲料と思われて、お水代わりに飲んでいる方がいるようです。

しかし、100%果汁、炭酸飲料、乳酸菌飲料などの甘くて酸味のある飲み物とほとんど同じくらいむし歯になりやすい飲み物なのです。

健康な歯を守るために、飲み物の取り方には十分に注意してください。

## ■ハートフル・ニューズバックNo.について

「健康づくり」や「健康危機管理」など、保健・医療・福祉に関するトピックをテーマとしてきたハートフル・ニューズのバックNo.が北九州市役所のHPでもご覧いただけます。

<http://www.city.kitakyushu.jp/>

生活・くらし > 健康なくらしと福祉 > 健康づくり > ハートフルニュース

## 発行 [小・中学生のハートフル・ニュースVol.12]

北九州市印刷登録番号 第0610162C号

■発行日/平成19年3月

■編集・発行/〒803-8501北九州市小倉北区城内1-1 北九州市保健福祉局健康推進課 TEL.093-582-2018

■監修/北九州市立八幡病院 副院長 市川 光太郎

■執筆/社団法人 北九州市歯科医師会