

ひみこの食育標語



ひみこのはがいーぜ

——『よく噛む』8大効用——

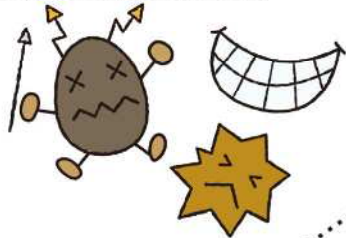
肥満予防



言葉の発音
はっきり



歯の病気予防



胃腸快調



味覚の発達



脳の発達



ガン予防



全力投球



ひ
み
こ
の
は
が
い
ー
ぜ

ではよく噛むことは、具体的にどんな良い効果をもたらすのでしょうか。
その8大効用を学ぶための標語として生まれたのが、『ひみこの歯がいーぜ』なのです。

ひ 肥満予防

ゆっくりとよく噛んで食べると、血糖値の上昇が緩やかになり、脳の満腹中枢が刺激されます。
よく噛むことで自然に食べ方がゆっくりになり、少ない量でも満足感が得られます。

み 味覚の発達

食べ物が唾液の中に溶けだして、その食物の味を味蕾という舌の組織が感知することで脳へと伝わります。
よく噛むことで唾液の分泌が促進されて、味覚情報の伝達を助けているのです。

こ 言葉の発音はつきり

噛むという動作によって、上下の顎の骨や噛むための顔の筋肉が鍛えられます。顎の発達は歯並びにも良い影響を与えます。噛み合わせが良くなることで正しい口の開きができるようになり、正しい発音ができるようになりますと言われています。

の 脳の発達

よく噛むことで脳への血流が増し、脳の働きが活性化され、記憶力や集中力アップに繋がります。固形食を与えられたネズミと粉末食を与えられたネズミでは、固形食のネズミの方が学習実験の成績が良かったという研究データもあります。

は 歯の病気予防

唾液には歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑える作用や、酸の中和・再石灰化など歯の病気予防に重要な作用があります。

食べ物を噛むと唾液が分泌され、噛めば噛むほど唾液の量は多くなります。また顎の発達に伴いきれいな歯並びになれば、日々の歯のお掃除も楽になります。

が ガン予防

唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素は、食物内の発がん性物質の作用を弱める働きがあります。

い 胃腸快調

食べ物をよく噛み砕くと、唾液と混ざり合っ水分が増して飲み込みやすくなり、胃や腸で消化されやすくなります。

さらに、唾液に含まれる消化酵素アミラーゼの働きにより、体内での消化や吸収率がアップします。

ぜ 全力投球

噛む、という行為は運動能力や体の様々な機能の発達にも影響すると言われています。また歯並びが良いと噛み合わせがよくなり、しっかり食いしぼれるので力を発揮しやすくなります。さらに歯磨きもやりやすくなるので歯周病にもなりにくくなります。また、顔のゆがみの改善など、いいことがたくさんあります。

このように「噛む」ことは身体にとっても良い影響を与えます。

いつまでも自分の歯でしっかり噛んでおいしい食事をとっていただくためにも、虫歯チェックや予防治療をぜひ受けてみてくださいね。