

「ひみこのはがいで」と 覚えよう!

歯科衛生の啓発活動で「噛む」ことの効用についてのお話をするときにはいつも、「ひみこのはがいで」と説明しています。

ひ

肥満を防止する

ゆっくりよく噛んで食べると食べ過ぎを防げます。

ぜ

全力投球

よく噛むことで力がわき日常生活への自信も生まれ、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

い

胃腸の働きを促進する

よく噛むとだ液の中の消化酵素がたくさん出て、消化を助け食べ過ぎを防ぎます。

が

がんの予防

だ液に含まれる、ある酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれています。

は

歯の病気の予防

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにするため、口臭の発生も減少し、むし歯や歯ぐきの病気の予防につながります。

み

味覚の発達を促す

よく噛むと食物本来の味がわかります。

こ

言葉をはっきりさせる

よく噛むことによってあごの発達がよくなり、歯並びもよくなり、口をしっかりと開けて話すことにより、きれいな発音ができます。

の

脳の働きを活発にする

よく噛むと脳神経の働きが活発になります。



噛むことの8大効用について「ひみこのはがいで」で述べましたが、よく噛むためには、歯と歯ぐきが健康でなければならぬことは言うまでもありません。では、歯と歯ぐきの健康を維持するにはどのようにしたらよいでしょうか。歯を失う原因の2大疾患であるむし歯と歯周病は生活習慣病の一種です。そのためにはまず、歯ブラシやデンタルフロスなどを使った毎日のお手入れがとても大事です。次に、悪いところがなくとも定期的に歯科医を訪れ、健診を受けることも大切です。「かかりつけ歯科医」は治療をしてくれるだけでなく、気軽に相談に乗り、歯みがき指導を含めた予防のことや食餌指導などもしてくれる、お口のホームドクターです。学校では年一度の健康診断があり、歯科健診も行われていますが、成人になり就職するようになると、すべての事業所で歯科健診を行っているわけではないので、自身で自らの歯と歯ぐきの健康に心がける必要があります。何でも相談に乗ってくれる良い「かかりつけ歯科医」を持つことは、特に成人以降の方々にとっては、きわめて有用であるといえます。