

よく噛むことは、生きること

皆さんは食事をするとき、よく噛んで食べていますか？ 噛むことは、健康な生活を送るうえではとても大切なこと。よく噛むことが心身に及ぼすたくさんの効果がわかってきました。

(1) 丈夫なあごに

よく噛むことは、あごの骨や筋肉の発達を促します。よく噛んで食べるために噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。調理方法によっても、噛む回数は増やせませ。特に成長期には心がけましょう。

(2) 唾液がよく出るように(唾液の働き)

唾液には、デンプンを分解するアミラーゼという消化酵素が含まれ、胃腸での消化吸収を高めます。

(2) 食べ物を食べやすく、飲み込みやすくする

唾液には、食べ物を飲み込みやすい形にしたり、口の中を滑らかにするムチンなどの成分が含まれています。

(3) 抗菌・殺菌作用の持つ成分が含まれている

唾液には、細菌に対する抵抗力を持つリゾチームや細菌の発育を抑制するラクトフェリンなどが含まれています。

(4) 口の中をきれいにし、むし歯をできにくくする

唾液には、歯や粘膜に付いた食べかすを洗い流し、口の中を常に中性に保とうとすることで、むし歯のできにくい環境をつくる働きがあります。また、エナメル質を保護したり、溶け出した歯の成分を元に戻す働きもあります。

(5) 細胞の代謝を活発にする

唾液に含まれるホルモンには、皮膚・血管・粘膜などの新陳代謝を活発にしたり、脳細胞の成長を促したりする働きがあります。

(3) 肥満を防ぐ

よく噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎが抑えられ、結果として肥満の予防になります。噛まずに早食いすると満腹感が得られず、食べ過ぎの原因になります。またよく噛むことで代謝も活発となり体脂肪も消費され、内臓脂肪の分解も促進されます。

(4) 味覚の発達を促す

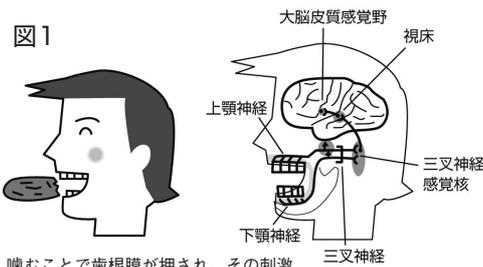
よく噛むことで食べ物本来の味がわかります。食べ物本来の味を生かすためには、薄味の調理をすることが必要で、このことが味覚の発達を促します。また塩分の取り過ぎを防ぐことにもなります。

(5) 認知症との関係

高齢者において、よく噛まないと学習能力、記憶力、運動能力の低下が見られ、認知症とも深く関係しています。

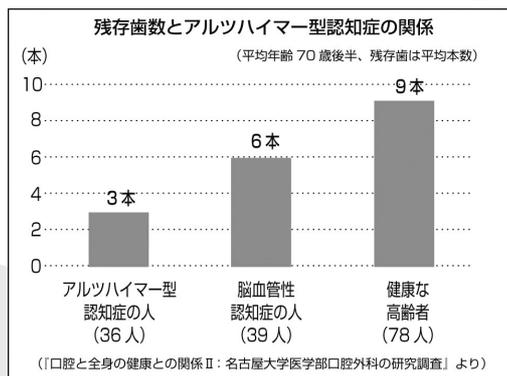
噛んだ刺激はどのようにして脳に伝わるのでしょうか。噛むことで歯の根を支える組織が刺激され、図1にある通りその刺激が脳に伝わります。

脳の神経細胞は、それを伝達する手段としてシナプスと呼ば



噛むことで歯根膜が押され、その刺激が歯髄の中の神経から脳へ伝わる

図2



れる触手を持っており、接合部分には、それらの刺激や情報をスムーズに伝達あるいは抑制する重要な物質であるアセチルコリンがあります。このアセチルコリンは、脳の学習記憶にも深く関わっています。

アルツハイマー型認知症は、このアセチルコリンの量が減少すると発症するといわれ、食べ物をよく噛むとその量が増えることがわかっています。また図2にある通り、残っている歯の本数が少ないとよく噛まないのので、アルツハイマー型認知症になるリスクが高まるといえそうです。

このように、よく噛むことは生きていく上で欠かせない重要なこと。「よく噛むことは、生きること」なのです。

参考資料: ①中村嘉男「咀嚼する脳」医歯薬出版 2005 ②日本咀嚼学会編「咀嚼の本一噛んで食べることの大切さ」財団法人口腔保健協会 2006 ③財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」 ④財団法人8020推進財団「よく噛んでおいしく食べて元気な生活」 ⑤財団法人8020推進財団「口腔と全身の関係 (11)」 図: 財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より抜粋