



健康ワンポイントアドバイス

「噛む」効用を知っていますか

噛むことは、単に物を食べるだけでなく、健康と密接に関係しています。その効用の頭文字を取って「ひみこのはがいで」といわれています。

「ひ」は肥満の予防、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気予防、「が」はがんの予防、「い」は胃腸の働き促進、「で」は全身の体力向上です。

歯の病気予防

よく噛むと唾液の分泌が活発になり、食べかすが洗い流され、口の中がきれいになります。唾液に含まれる酵素が、むし歯や歯周病菌の繁殖を抑えてくれます。

肥満の予防

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が得られやすくなり、肥満の予防につながります。現在、市で進めている旭市CCDプロジェクトでも、誰でもできる糖尿病予防の第一歩として「よく噛み、ゆっくり食べる」を勧めています。



歯を大切に、よく噛もう

よく噛むためには、健康な歯が必要です。毎日の歯磨きを適切に行い、むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）をしっかりと取り除くことが大切です。特に就寝前は、丁寧に磨きましょう。また、入れ歯になってもよく噛める人は、健康寿命が長いことが分かっています。入れ歯の手入れをしっかりと行い、よく噛めるようにしましょう。

セルフケアと定期的な検診でむし歯や歯周病を予防しながら、健康のために「よく噛む」ことをいつも心がけましょう。

【一般社団法人 旭市歯科医師会】