

歯っぴらいふ2025年10月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士

栩木

誠子

長い暑かった夏も少しだけ気温も下がり、秋がやってきました。  
日本には四季がございます。段々と春や秋がなくなっているようにも感じてしまいます。  
各地で水不足があったかと思うと大雨で床下床上まで水が押し寄せて被害にあわれた方もいらっしゃいます。  
一日も早く元の生活に戻られることを、願うばかりです。  
さて噛む力についてずっと書かせていただきましたが、最後今月は少し面白く書かせていただきます。

### 噛む回数が昔と比べて、減っている現代

日本咀嚼学会の調べによりますと、現代人は一回の食事ですぐ平均ですが620回ほど噛んでいると言われています。  
これは昔の戦前の人と比べると半分ほどといわれています。  
驚きですね。  
卑弥呼が生きていた時代には一回の食事ですぐ3990回噛んでいたらしいです。  
約6倍ですよ。  
今のように調理法も未発達なため良く噛んで食べなくてはなりませんでした。  
だからおのずと人は顎の発育も良く、むし歯もあまりありませんでした。

### 噛むことの大切さを表す卑弥呼の歯がいーぜを知っていますか？

先程も出てまいりました日本咀嚼学会は良く噛んで食べていた卑弥呼の時代にあまり噛むことの8つの大きな効果の頭文字をとり、ひみこのはがいーぜという標語を作って噛むことの大切さを人々に伝えるようにしております。  
実践してみてくださいね。

A decorative border of pumpkins with carved faces surrounds the text. The pumpkins are arranged in a rectangular frame, with some on the top and bottom edges and others along the sides.

## 噛んで食べると体に良い8つの効果とは…

- ひ 肥満防止…良く噛むと満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き過食を防ぎます。  
ダイエットにも効果的です。
- み 味覚の発達…良く噛むことで食べ物の味が溶けだし深みを感じ味わえるようになります。  
旨味を感じることができますよ。
- こ 言葉の発達…良く噛むことで顔の筋肉が発達し、発音も明瞭になります  
表情筋も発達し顔の表情が豊かになります。  
素敵な笑顔があふれますよ。
- の 脳の発達…良く噛むことで脳細胞が活性化し子どもは賢く大人は脳の老化進行防止に役立ちます。  
頭を使って考えましょう。
- は 歯の病気予防…良く噛むことで唾液分泌が促進され、口中がキレイになります。  
唾液は魔法の水と言われます。
- が 癌の予防…良く噛むことで唾液中の酵素が食品中の有害物質の発がん作用を弱めてくれます。  
またもや魔法の水です。
- い 胃腸快調…良く噛んで食べ物を細かく砕くことで、胃腸への負担をやわらげ活動を活発にします。
- ぜ 全力投球…しっかりと噛むことで、全身の力が入り、体力や運動能力の向上につながります。  
パワーアップ間違いなし。

## 噛む力について…

歯の中で一番大きな第一大臼歯を一本でもなくすと噛む力は約40%も低下すると言われています。

年齢を重ねていくと様々な理由から一本、二本と数本歯を失っている方もおられるでしょう。

歯の本数が少なければ他の歯に当然負担がかかります。

負のスパイラルの始まりです。

奥歯は特に大切です。

先にも書いたように歯を失うと他の歯に負担がかかります。

奥歯を失うと前歯の負担が大きくなります。

歯周病などで、歯槽骨が弱っていれば、前歯はどんどん前方へ傾いていき、歯と歯の隙間ができ、出っ歯になってしまいます。

また歯の欠損が片側にある場合噛みやすい方で噛むことから、左右のバランスが乱れます。

かみ合わせに左右差があると前後左右に顎を動かす際顎関節にかなり無理な力をかけることになります。

丈夫な歯であることは健康のバロメーターです。

歯は食事をするためには必要な器官です。

むし歯や歯周病があれば、しっかりと治療をし、何でも食べられるようにしておくことが健康を保つポイントとなります。

歯がないと食べ物を十分にかみ砕いたりすることが出来ず、胃や腸を悪くしてしまいます。消化が悪ければ家木などの分泌も異常をきたし、肛門にも影響が出ます。したがって歯が悪いと、口から肛門まで全身にまで、影響を及ぼすこともあるのです。

逆のことを言えば、歯が丈夫であれば、内臓全体の健康を保つことが出来るという事です。日本の伝統食材は健康の源です。

健康を保つためには栄養バランスの良い食事をとることです。

食生活が欧米化している現代日本人の栄養バランスは良くなった半面生活習慣病の原因となっているのも事実です。日本の食事には古くから培われた私たちの体に合った本当に素晴らしい素晴らしい食品がごございます。

是非伝統的な日本の食材を今一度見直し、健康な身体を目指しましょう。

歯科衛生士 榎木 誠子