

□ よく噛む事の大切さ

・噛むことは全身の健康にとってとても大切な事です。

① 噛むことで分泌される唾液のパワー

◎唾液は食べ物を消化する為に口腔内で分泌される消化液のひとつ。目安として一口30回噛み唾液と食べ物を絡ませる事で、唾液に含まれる様々な作用が発揮されます。

◎添加物の害から体を守り、虫歯や歯周病予防、また内分泌作用により糖尿病やガン予防にも効果があることがわかっています。

◎しっかり咀嚼することにより口腔内が刺激されることで各臓器の消化液の分泌刺激を促して飲み込んだあとの消化活動をスムーズにします。逆にあまり噛まずに飲み込むと、消化器官の準備不足で消化不良になり栄養が効率よく吸収されにくくなります。よく噛むことは体の機能を正しく保ち、消化だけでなく口の機能を上げる事にも繋がります。

② 夕食の時間

◎夜遅い食事は、寝る時になっても消化が完了しておらず、睡眠中も消化活動に追われてしまい睡眠の質が下がります。出来れば寝る2時間前には夕食を済ませるようにしましょう。

◎仕事の都合等で帰宅が遅く夕食時間が遅くなり、食後から就寝までの時間が短い場合は、食事の内容を工夫しなるべく消化に良いものを選んで少ない量をよく噛んで食べるか、体調や消化器系の状態によっては夕食を抜いて胃腸を休め、消化に費やすエネルギーを睡眠の質にもっていく事が必要な場合もあります。

目標は牛の
食べ方!?

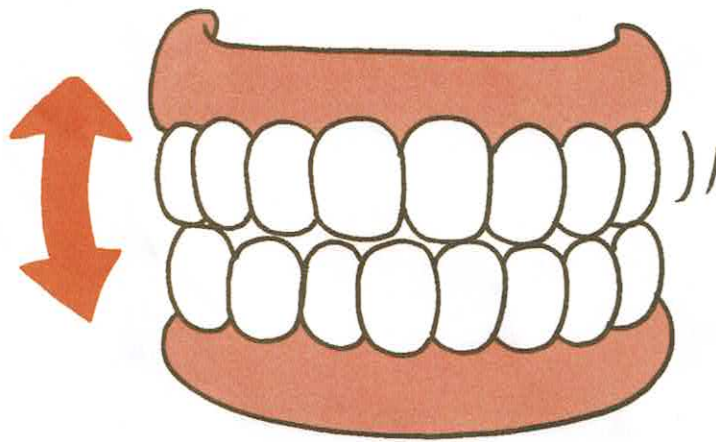


噛む回数と同時に噛み方も大事 すりつぶすように噛むと 歯並びがよくなる!

咀嚼の仕方にも実は違いがあり、噛む回数を増やすと同時に「どう噛むか」が健康に大きく影響します。おすすめは、牛などの草食動物が行っているグライディング咀嚼。歯並びも整うおすすめの咀嚼法を意識しましょう!

NG!

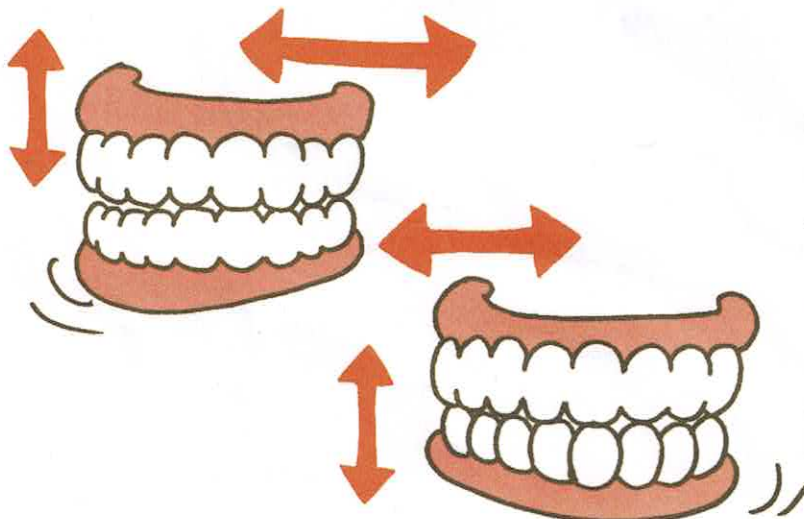
顎を上下に動かすだけのチョッピング咀嚼



チョッピング咀嚼は、現代人に多い咀嚼法。顎を上下に動かして咀嚼をします。顎を上下に動かすだけだと、奥歯が内側に傾きやすくなるので、歯の生えるスペースが狭くなり、歯並びが悪くなります。柔らかい食べ物は、上下に数回噛むだけで飲み込めるサイズになるため、現代の食生活では自然とこの噛み方が定着してしまっています。

OK!

グライディング咀嚼は顎を上下左右に動かす



グライディング咀嚼は、垂直の顎の動きに加え、横にも動かして食べ物をすりつぶすようにする咀嚼法。草食動物が餌を食べているときの口の動きがまさにこれです。グライディング咀嚼だと、奥歯がしっかりと立ち上がるので歯並びが整いやすくなります。このほかにも、チョッピング咀嚼に比べて咀嚼の効率がよいので消化吸収アップにもなります。ぜひ毎日の食事で噛み応えのあるものを増やし、このグライディング咀嚼を実践してください。

噛むことで分泌される 唾液のパワーが凄い！

消化を助け口腔の
健康を守る唾液

唾液は食べ物を消化するため
に口腔内で分泌される消化
液のひとつ。梅干しやレモン
など、酸っぱいものを見ただ
けで唾液がジュワツと分泌さ
れるように、視覚やにおいな
どで食べ物を感知した瞬間か
ら、体のなかでは消化のため
の準備が進んでいます。

食べ物が口のなかに入り、
咀嚼をすることで唾液はさら
に分泌され、食物の消化や吸
収をスムーズにするだけでな
く、口腔内の環境も整えま
す。これは食べ物によって、
口のなかで酸性とアルカリ性
のバランスが大きく変化する
からで、実際に食事の回数が
多いほど、虫歯も起こりやす
くなるといわれています。唾
液にはほかにさまざまなメ
リットがあり、いいことづく
め。一口30回噛む習慣をつけ
ましょう。

唾液のおもな働き

消

消化酵素
アミラーゼを
分泌し
消化を助ける

滑

滑りをよくして
食べ物を
飲み込みやすく
する

溶

溶かして、
味を感じやすく
する

浄

リゾチーム、
免疫グロブリン
などで口腔を
殺菌

湿

口腔内の粘膜を
保湿して、
外の刺激から
守る

1年で体重
100kg
→75kgに!

4つのルールで健康を取り戻す “フレッチャリズム”

ホレス・フレッチャーという人物は、40歳のときには身長170cmで体重100kgを超える肥満体でした。高血圧、肝臓病、糖尿病、痛風などさまざまな生活習慣病に罹患し、常に肩凝りや便秘・下痢、精神の不安定といった症状で悩んでいたそうです。そこで、自身の体調を改善するために取り組んだのは右の4つの方法。これを守っただけで、1年余りで体重が75kgとなり、すべての生活習慣病から解放されました。食の好みも変わり、それまで大好きだった肉やアルコールなどに興味が向かず、リバウンドすることなく若々しい体を取り戻したのです。

- ① しっかりよく噛んで
味わいながら食べる
- ② 本当に空腹を感じたときだけ
食べる
- ③ 新鮮なものをシンプルな
調理法で食べる
- ④ 腹八分目になったら、
食べるのをやめる

唾液の効用

1. 消化作用：唾液アミラーゼという酵素でデンプンをデキストランからマルトースに分解する。ご飯をよく噛むと甘く感じる。食物残渣を消化してくれる。
2. 溶解作用：味物質を溶解して味覚を促進させる。
3. 洗浄作用：食べ物のカスや微生物を胃に洗い流し、歯や口腔を清潔に保つ。口腔疾患の予防には極めて重要である。口臭の予防。
4. 円滑作用：食物を嚥下しやすくする。唇、舌の動きを滑らかにして、会話や発声をスムーズにする。これは唾液内のムチンというぬるぬる物質のためである。また、ムチンは粘りつき、滑りを悪くするという逆の性質もあり、生活の中でいろいろ応用されている。
5. 抗菌作用：唾液には抗菌作用あるいは殺菌作用を有する物質や凝集因子が含まれる。
 - 1) リゾチーム；口腔内常在菌に働いて細胞壁を分解し増殖を阻止する
 - 2) ラクトペリオキシダーゼ；乳酸桿菌や連鎖球菌の発育を阻止。ガン予防
 - 3) ラクトフェリン；鉄要求病原細菌の発育を抑制する
 - 4) 免疫グロブリン；歯や口腔粘膜への細菌の付着を抑制し、感染を予防
 - 5) ヒスタチン；抗ウイルス作用や抗細菌作用、特にカンジダ菌増殖抑制
 - 6) シスタチン；病原菌のタンパク質分解酵素に対し抵抗する
 - 7) インヒピン；ジフテリア菌の発育を抑制する
 - 8) ロイコタキシン；多核白血球に親和性のある物質で粘膜の損傷部位で増加する
 - 9) オプソニン；白血球の食作用を促進する
 - 10) バクテリオシン；口腔内の特定の細菌に作用し殺菌する
6. 緩衝作用：pHを一定に保ち、細菌の繁殖を抑える。熱水、冷水を薄める。
7. 保護作用：歯や歯肉、口腔粘膜の表面に皮膜を作り保護する。
8. 排泄作用：血液中に存在しておれば有害な物質を唾液中に排泄される。水銀、鉛
9. 血液凝固作用：新鮮な血液を唾液で薄めると血液凝固時間が短くなる。
血液凝固の第一相に働く凝固因子の組織トロンボプラスチン含まれる。
10. 内分泌作用：
 - 1) パロチン；コレステロール量を調整し、老化を防止する
 - 2) EGF（上皮細胞成長因子）；口腔粘膜の損傷を治癒させ、粘膜の増殖を維持する。唾液中や妊婦の尿中に大量に含まれる。
 - 3) NGF（神経成長因子）；知覚神経や交感神経の分化、成長を促進する。脳を活性化する。粘膜の損傷治癒をする。
 - 4) インシュリン；耳下腺よりインシュリンが分泌され、血糖値を下げる。糖尿病を予防する。

噛むことの身体への効果(日本咀嚼学会より)

- 1. ガンを予防する**
- 2. 脳の働きを活発化して、頭がよくなる**
- 3. ボケを防ぐ**
- 4. 糖尿病を予防し、治療効果を高める**
- 5. 肥満、高脂血症を予防する**
- 6. むし歯、歯周炎、歯周病を予防する**
- 7. 骨盤の発育不全を防ぐ**
- 8. 脊柱を正しく保つ**
- 9. 消化をよくする**
- 10. 栄養の吸収を助ける**
- 11. 情緒を安定させる**
- 12. 顎の関節症を予防する**
- 13. 頭痛、腰痛を予防する**
- 14. 視力をよくする**
- 15. 顔の表情を豊かにする**
- 16. アトピー性皮膚炎の予防**
- 17. 口臭の予防**