

知っていますか？ 「噛むこと」の大切さ

西暦 200 年頃の邪馬台国の女王・卑弥呼の時代（弥生時代）の人々は、1 回の食事に 4000 回も噛んでいたといわれています。それが江戸時代～戦前までに半分の 2000 回以下になり、現在は 600 回といわれています。多くの研究により「歯と口」の健康が、全身の健康に関係していることが分かっています。今回は、口の最も基本的な機能である「噛むこと」の大切さについて、大分県歯科医師会発行の「(効能の書) 噛む」を参考にお伝えします。

Q1 『卑弥呼の歯が良一ぜ』とは？

8020 推進財団は「噛むことの大切さ」を知ってもらうために『卑弥呼の歯が良一ぜ』という標語をつくって、分かりやすくお知らせしています。それが、下の 8 つです。

1. 「ひ」 肥満を防止する
2. 「み」 味覚を発達させる
3. 「こ」 言葉の発音をはっきりさせる
4. 「の」 脳を活性化し、発達させる
5. 「は」 歯の病気（虫歯、歯周病）を予防する
6. 「が」 がんを予防する
7. 「いー」 胃腸の働きを促進する
8. 「ぜ」 全身の体力向上、全力投球に有効

Q2 脳を活性化し、発達させるのはなぜ？

おいしい・まずい、熱い・冷たいなどを感じたり、よく噛むことで顎や筋肉が動き、脳の血流量が増えて、脳神経が刺激され脳が活性化します。「噛むことは脳を鍛える」ことといえます。よく噛むことで子どもは賢くなり、大人では物忘れを予防することができます。

Q3 噛むことが、がん予防になる？

唾液の中に約 15 種類の酵素（こうそ）が毒性を消す働きをしていることが分かってきています。その中でペルオキシダーゼは重要で、食物に含まれる発がん性物質の活性酸素（かっせいさんそ）を分解します。この活性酸素を分解することは、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。更に野菜、果物をよく噛んで食べることで、繊維とビタミンが多く摂取でき発がん予防につながります。



Q4 どのくらい噛めばよいのですか？

一口で 30 回噛むことが推奨されています。もちろん、お豆腐は 30 回も噛めませんが、白いご飯は 30 回噛む習慣をこどもの頃からつけましょう！

家族そろって『一口30回』を！

Q5 噛むことと歯並びの関係は？

子どもが軟らかい食べ物ばかり食べて、あまり噛まなくて飲み込む習慣がつくと、顎が発達せずに、ほっそりした顎になります。そうすると永久歯が収まるスペースがなくなり、でこぼこの歯並びになります。



Q6 子どもによく噛ませるには？

- ① 水分を必要以上に食卓に置かないようにして、水で流し込む習慣をつけないこと。
- ② 素材の分かる食べ物を与える。肉ならハンバーグではなく、焼き豚やポークソテー、果物ならジュースより形のある生のままで。
- ③ ごはん、おかず、汁物の三角食べを行い、少しずつ時間をかけて味の深みや幅を広げ、時間をかけて噛む習慣をつけさせる。
- ④ よく噛むことのできる固い素材は図 1 です。参考にして下さい。

図 1

よく噛むためにおすすめの食べ物	
魚介類	するめ、煮干、小魚、桜えび、海藻類（こんぶ、わかめ、ひじき）、貝類
根菜類	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、大根
葉物野菜	ほうれんそう、小松菜、春菊
果物	りんご、なし
いも・豆類	さつまいも（干しいも）、大豆、いんげん豆、枝豆
乾物	切り干し大根、かんぴょう、高野豆腐
ナッツ類	ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ