



## 歯科医・彌勒寺寛之の 後悔しない 歯科治療の受け方

今回は歯と健康に関わる「食育(しょくいく)」についてお話します。

「食育」とは、食に関する知識を学び、自らの食を自分で選択できる能力を身につけるための取り組みをいいます。

国が制定した「食育基本法」(2005年)、「食育推進計画法」(2006年)では、食生活を支える口腔機能の維持を推進することが定められています。

食育の一環として主に歯と口に関するものをご紹介します。

### 「卑弥呼の歯がいーぜ (ひみこのはがいーぜ)

#### ～かむことの大切さについて～

食べ物をよくかむというのは当たり前なのですが、最近の食事ではハンバーグやカレーなど柔らかく食べやすいものが増え、柔らかいものを好んで食べるようになりました。その結果、「かまない、かめない」子供が増え、あごの発育不全や歯並びの乱れも頻繁に見られるようになりました。

かむというのは食べ物をかみ砕くだけでなく、様々な効果があります。「卑弥呼の歯がいーぜ」は、かむことの大切さを分かりやすく表したものです。

### ●卑弥呼の歯がいーぜ (ひみこのはがいーぜ) ひ 肥満防止

かむことにより、満腹中枢に自然な食欲抑制メカニズムが働き、食べ過ぎを防ぎ、ダイエット効果が生まれます。

## 第27回

### 「卑弥呼の歯がいーぜ」

#### み 味覚の発達

かむことにより食物の味が溶け出し、おいしさがよく分かるようになります。

#### こ 言葉の発達

かむことにより顔の筋肉が発達し、言葉の発音も明瞭になり、顔の表情も豊かになります。

#### の 脳の発達

かむことにより脳の細胞や血流の活動が活発になり、子供は賢く、大人はボケにくくなります。

#### は 歯の病気予防

かむことにより唾液の分泌が促進され、清掃効果が生まれます。また歯ぐきなどの歯周組織も活性化されます。虫歯や歯周病の予防に有効です。

#### が 癌予防

かむことにより唾液の分泌が促進され、唾液中の酵素により、食品の発癌性を弱めます。

#### い 胃腸の働きを促進

食品をかみ砕くことで胃腸の負担を和らげ、胃腸の働きを活発にします。

#### ぜ 全身の体力向上、全力投球

しっかりかむことで全身に力が入り、体力や運動能力向上の促進につながります。

「食育」における究極の目標である生涯おいしく楽しく食べるためにも、歯と口の健康は欠くことができない重要な役割を担っています。



#### ～著者プロフィール～

土沢デンタルクリニック院長 彌勒寺 寛之 (みろくじ ひろゆき) 1979年東京生まれ  
住 所 宇都宮市本丸町11-12 T E L 028-634-5141 (URL) <http://tda86.com>

#### 所属学会

日本口腔インプラント学会 日本歯科審美学会 日本歯周病学会

日本小児歯科学会 日本ヘルスケア歯科研究会

※学会で得た知識を活かして、個人的に無料相談室を開設しました。

お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。

当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

(この無料相談室は予告なく終了することがありますので、ご了承下さい。)

