



## 歯科医・彌勒寺寛之の 後悔しない 歯科治療の受け方

## 第29回 「お母さんは休め (おかあさんはやすめ)」

「お母さんは休め」は、かまない食事の代表例の頭文字です。

かまない食事は、子供の好きな食べ物が多い傾向にあります。

オムレツ

カレー

アイスクリーム

サンドイッチ

ハンバーグ

ヤキソバ

スパゲティ

めん類

食べ物をよくかむというのは当たり前のようですが、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。

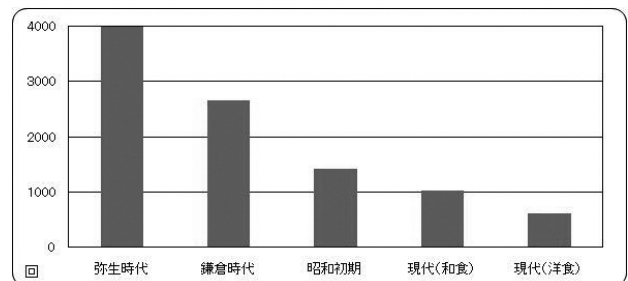
その結果、「かまない、かめない」子供が増え、あごの発育不全や歯並びの乱れも頻繁に見られるようになりました。

また、これらの柔らかい食べ物は、すぐに食べ終えることができるので、忙しい人には大変便利な食事であり、近年、食べ物は硬くて、かまなければ食べられないものが嫌われ、柔らかくて、

かまなくても食べれるものが好まれる傾向にあります。

その結果、現代人のかむ回数は、弥生時代(約2000年前)の1/6、戦前の半分に減っています。

一食あたりのかむ回数※1



※1 齊藤滋元神奈川歯科大学教授の研究より抜粋

あまりかまずに食事できるというのは、効率がよいように見えますが、よくかまない食事は肥満、むし歯、歯周病、口臭、ドライマウス(口腔乾燥症)、味覚障害などの原因になります。

毎日の健康のためにも、アーモンド、ピーナッツ、煎り大豆などの硬い食材や干ししいたけ、油揚げ、こんにゃく、いか、たこ、餅など弾力の大きい食材、そしてごぼう、たけのこ、きのこ、海藻などの食物繊維が豊富な食材などのかむ回数が増える食事を取り入れていきましょう。



～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。)

