

# 歯っぴーコラム

よく咬むことは、

健康の始まりだ！！



京都市北区歯科医師会  
公衆衛生理事  
(京都市北区開業)  
妹尾一樹

なぜ「よく咬む」ことが、健康に良いと言われるのでしょうか。  
よく咬んで食べることで、消化に良いとか、脳が刺激されてボケ防止になるとか。。。  
よく聞きますよね。  
実は、他にも全身への良い影響がたくさんあります。

1番のポイントは唾液がよく出てくれることです。

「唾液」というと、食べ物を飲み込みやすくする(溶解・凝集作用)とか、胃腸での消化吸収を高める(消化作用)とかそういったイメージが大きいと思いますが、それだけではありません。

- 自浄作用 : 食べかすを洗い流す
- pH緩衝作用 : 口内を中性に保つ(虫歯を防ぐ)
- 抗菌作用 : 細菌の増殖を抑える
- 再石灰化作用 : 溶けかかった歯の表面を修復する
- 粘膜修復作用 : 傷を治す



こんなに素晴らしいパワーを持つ唾液ですが、残念ながらお薬の影響等の様々な原因で、リラックスしている時に出てくる安静時唾液の量は減ってしまいます。一方、よく咬むことで唾液腺(唾液を分泌するところ)が刺激され、刺激時唾液というのは、様々な影響を受けずに唾液が出てくれます。

また、咬む回数が減ってくると、あごの形も変わって筋肉が委縮します。  
良い意味でのストレスを骨や筋肉にかけるとは、健康的な口周りには欠かせません。  
足腰もそうですよね。やっぱり歩かなくなると足腰が弱ってきますし、口周りも一緒です。



ちなみに現代人の咀嚼回数は、弥生時代と比べて6分の1。食事時間にして5分の1と、言われています。  
これは、だんだんと私たちの食事のなかで、やわらかい献立の割合が増えてきていることにも関係しています。いわゆる食の洋食化です。

虫歯の罹患率も(虫歯になってる人の割合です)昔と比べて、道具や薬剤なんかを工夫し、念入りに磨いているにもかかわらず、現代の方が高いといわれています。噛む回数が減ったことによって、唾液の量も減り、食材の質も変化した(より軟らかく、歯にくっつきやすい)ためだと考えられます。

みなさんも、今日から一口30回！！よく咬むことで、より健康な毎日を過ごしましょう。

## 歯っぴートーク (編集後記)



京都市北歯科医師会  
公衆衛生委員  
(京都市北区開業)  
大河貴久

歯っぴーマウス通信Vol.3お読みいただきありがとうございます。  
調理・食と歯科との関わり面白かったですね。

美味しさってどこで感じているのでしょうか？

脳で理解するのですが、その情報はどこから来るのでしょうか。

何かを私達が食べる時、目で料理や空間を楽しみ、箸等の食具で食物の弾性等を感じ、調理音や咀嚼音を耳で聞き、臭いを鼻で感じつつ咀嚼(モグモグ)中のおいも後鼻腔(鼻と口はおくで繋がっておりそこから感じる)で感じ、食感を歯(歯根膜)で感じる。この様な情報を脳で統合して、おいしさを感じ取っています。また、今までの経験、誰と何を食べたかや、楽しかったかななどの記憶も、美味しさに影響しています。

お口を健康に保って、おいしさを感じて、楽しい経験づくりをやっていきましょう。

取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪