



## 「噛む力」の低下は深刻な健康被害を招く恐れあり

城里町歯科医師会



### ■ 唾液の働きと分泌低下

唾液は、お口の健康を維持し、お口の機能を営むために重要な役割を果たしています。唾液分泌の低下は、噛むことや飲み込むことなどの障害、発音障害、味覚異常、入れ歯の維持力の低下など、さまざまな問題を引き起こす原因となります。唾液分泌低下の原因は、糖尿病等の全身疾患、薬物の副作用、加齢や噛むなどのお口の機能低下が挙げられています。

### ■ 噛むことの効用

噛む力が弱くなると噛む筋肉や顎の骨が十分に発達せず、歯並びの乱れや顎関節症の原因にもなります。噛む効用は、よく噛むことによって顎が動き、脳に流れる血流が増え、脳神経が刺激されて脳が活性化するため、子どもだけでなく、認知症予防にも通じます。大人にも、よく噛む習慣が大切です。

よく噛むことは良い唾液の分泌を促し、お口の清掃にもなります。さらに、脳の血流が増え、学習効果が上がるなど一石何鳥もの効果が期待されます。

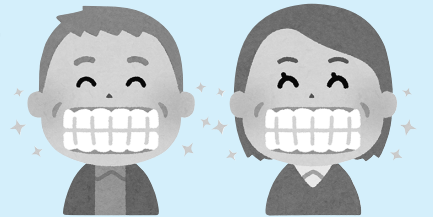
健康を左右するのは食の質と量ですが、軟食化の時代にあっては、よく噛む習慣が能力の発揮や認知症予防などに結びつきます。

### ■ よく噛む習慣を身につける方法

よく噛む習慣は、何歳から始めても遅くありません。年齢に応じた方法を実践してみてください。

- 料理の具材を少し大きくして、自然に噛む回数が増えるようにする。
- 水やお茶、ジュースなどで口の中の食べ物を流し込まないようにする。
- 「早く食べなさい」と言わず、食事はよく噛んで食べることを覚えさせる。
- まずは噛む回数を5回増やす。できれば「ひと口30回」を実践してみる。
- ガム(ノンシュガーのもの)で1日当たりの噛む回数を増やしてみる。

よく噛むことは、単に食べる物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしているのです。



## 公民館 1日講座受講生を募集します

### お正月用 苔玉作り教室

**日時** 12月16日(日)  
午前10時～正午

**場所** 岩船地区公民館  
多目的ホール

**講師** 寺門 千枝子 先生

**対象者** 町内に在住または通勤されている方 ※大人のみ対象

**定員** 先着15名

**受講料** 700円 ※当日徴収

**持参品** お皿(直径20cm程度)、前掛け、タオル

**募集期間** 11月25日(日)～30日(金)

**応募方法** 岩船地区公民館まで電話または直接来館して、お申し込みください。

**応募先・問合せ**  
岩船地区公民館 ☎029-289-4535  
※開館日/水曜・金曜・日曜日



### 年末年始の おもてなしごはん

**日時** 12月1日(土)  
午前10時～正午

**場所** 七会町民センター 食堂

**講師** 海老根 一美 先生

**対象者** 町内に在住または通勤・通学されている方

**定員** 先着20名

**受講料** 1,000円 ※当日徴収

**持参品** お皿(直径24cm以上の平らなもの)、エプロン、筆記用具

**募集期間**  
11月13日(火)～22日(木)

**応募方法** 七会町民センターまで電話または直接来館して、お申し込みください。

**応募先・問合せ**  
七会町民センター ☎0296-88-3111  
※休館日/土曜・日曜日

### お正月 生け花教室

**日時** 12月23日(日・祝)  
午後1時～3時

**場所** 七会町民センター  
2階 資料室

**講師** 加藤木 和子 先生

**対象者** 町内に在住または通勤・通学されている方

**定員** 先着20名

**受講料** 2,000円 ※当日徴収

**募集期間**  
12月4日(火)～14日(金)

**応募方法** 七会町民センターまで電話または直接来館して、お申し込みください。

**応募先・問合せ**  
七会町民センター ☎0296-88-3111  
※休館日/土曜・日曜日

