

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

噛むチカラを、みんなのチカラに

良く噛んで食べなさい。噛むことは良いことだ。昔から言われてきたその言葉には、思っていたよりも多くの大事な理由がありました。

いま、医学や科学の進歩によって“噛むこと”の必要性や、“噛むこと”がもたらす意外なチカラが明らかになってきています。“噛むこと”は脳や心、身体にまで影響を及ぼします。今月は、適切な“噛む”を実践することが私たちにとってどんな良いことにつながるのかを紹介しま

今注目の「舌圧」

噛むことに特に問題がないのに、食べ物がよく口の中に残る人は「舌圧」が弱いかもしれません。

舌圧とは舌が上あごに接触する力です。舌は筋肉でできた組織なので、軟らかいものやツルっと飲み込めるものばかり食べていると舌圧は低下します。舌圧が弱いと「噛んで飲み込む」という運動に支障をきたし口の中に食べ物が残りやすくなります。それが器官に入ってしまうとむせたり誤嚥性肺炎の原因になったりします。また、「噛んで飲み込む」ことが不十分であれば栄養摂取の低下となり、それがフレイル（虚弱）にもつながっていく可能性があります。固いものを良く噛んで食べるのが大切です。

咀嚼回数と血糖値

北海道大学から咀嚼回数と血糖値の関係についての研究が発表されました。

この実験では、朝と夜の咀嚼回数が食後血糖にどんな変化をもたらすのかを調べました。その結果、夜（20時）に良く噛む（40回）群ではインスリン分泌や食後血糖に目立った変化はなかったものの、朝（8時）に良く噛む群は大幅に上昇し、食後血糖も速やかに低下することが分かりました。さらに、朝の実験では、40回噛む群が10回噛む群に比べて、インスリンの初期分泌が約48%多い結果でした。良く噛むことが糖尿病予防に期待できると、改めて分かりました。

咀嚼とストレス解消

リズム運動が幸せホルモンと呼ばれるセロトニン分泌を高めることが分かっています。日常生活の中で必ず行う“噛むこと”はリズム運動の一つです。ある程度歯ごたえのある食事を選び、噛むことを意識しながら食べるだけでもセロトニン分泌には効果的です。食事はもちろん、ガムを噛むということもリズム運動の継続になるので有効といえます。現代社会において、ストレスを全く感じずに生活することは不可能です。重要なのはストレスとの付き合い方です。自分に合った発散法を見つけるとともに、身近なリズム運動である“噛むこと”を意識して生活することもストレス軽減につながるのです。

オーラルフレイル予防のために食べるチカラを維持しよう！

お口の健康維持に大切なのは、口回り（頬・唇・舌）の筋肉を鍛え、柔軟に動きやすくすることです。下記で紹介するお口のエクササイズでは、オーラルフレイルの予防に加え、たるみの解消などアンチエイジングにも効果的です。今回は「舌」のエクササイズを3つ紹介します。

3 舌のエクササイズ 1
～舌をよく動かして、舌の力を強化しましょう～

1. 基本フォーム
2. 口を大きく開ける
3. 舌をべーんと平らにして出す

1～3を3～5回繰り返す

3 舌のエクササイズ 2
～舌の力を強化して、飲み込み力を鍛えましょう～

1. 基本フォーム
2. 口を大きく開ける
3. 舌の先を左側にまっすぐな角につける
4. 舌の先を右側にまっすぐな角につける

1～3を3～5回繰り返す

3 舌のエクササイズ 3
～舌の力を強化して、飲み込み力を鍛えましょう～

1. 基本フォーム
2. お口をあけて舌全体を上あごにすっばりとおさまるように吸い上げる。舌の裏のヒモを十分に伸ばす。
3. 舌をポンとならして、舌を上あごから離す。

1～3を3～5回繰り返す

！ポイント解説！

舌は、普段口の中で納まっているものです。しかし、舌は口の中でたくさん動かしている筋肉です。食べ物を左右の奥歯に送ったり、飲み込みやすいように後ろに送ったり。飲み込むときは舌の奥を持ち上げて飲み込む。実は、舌は口の中全体さらには喉の奥でも動いています。舌先だけでなく、喉に近い舌の奥から大きく動かすつもりで取り組むと、より効果的です。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>


記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

日本歯科医師会は、「ひとくちにつき30回以上噛むこと」を推奨しています。

忙しくなった現代では、食事の時間を惜しまず、あまり噛む時間が少なくなっています。さらに、軟らかい食品が多くなってきたことでわずかに半世紀で噛む回数の少ない食事になっていきます。

噛むことは、実は健康への第一歩です。噛むことの大切さを考えることを目的とした「日本咀嚼学会」も発足し、咀嚼回数が多ければ多いほどダイエット効果も高いと証明されています。

噛むことは、実は健康への第一歩です。噛むことの大切さを考えることを目的とした「日本咀嚼学会」も発足し、咀嚼回数が多ければ多いほどダイエット効果も高いと証明されています。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子