

第 10 回目 「歯を大切にして ははは♪と笑えるいい年に」 について

明けましておめでとうございます。

みなさまは、どのような年末年始をお過ごしだったでしょうか？

私は、毎年恒例の臼と杵を使っての餅つきを親族と楽しみましたが、年を重ねるごとに 1 年の過ぎ行く早さも感じたところでした。

おいしく食べることは、命を支える大切なこと！

美味しいものを食べて笑顔で過ごすためにも「歯」に注目です♪



『歯とお口』の役割には、

- 噛む・飲み込む・消化を助ける ● 表情を作る ● 発音を助ける
- 噛むことで脳を活性化させる（認知症の予防）などがあります。

その一方で、歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養バランスの低下をきたします。

また、細菌によって引き起こされる歯周病は、メタボリックシンドロームや糖尿病、狭心症・心筋梗塞、肺炎、早産・低体重児出産など、全身の様々な病気と関連していることがわかっています。

歯や歯ぐきの不調がある際には、早めに歯医者さんへ相談し、お口の健康を維持していきましょう。

『よく噛むこと』のうれしい効果は、ご存じですか？

唾液の働きには、

- お口の中の汚れを洗い流す ● 味を感じさせる ● 飲み込みやすくする作用
- お口の中の粘膜を保護する ● 歯の修復（再石灰化）を促す作用 ● 抗菌作用
- 消化酵素の働きで消化を助ける作用 などが、歯の病気やがん予防に繋がります！

この唾液の分泌を促すのが、『よく噛むこと』です。



さらに、『よく噛んで食べること』は、食欲をおさえる痩せホルモン＝レプチンホルモンが脳の満腹中枢を刺激するため、食欲をおさえ満腹感が得ることができ、肥満予防にもつながります。

いいことづくめだと思いませんか♪

忙しい毎日ではありますが、場所いらず道具いらずでできますので、**ゆっくりよく噛んで食べ**、1 回の食事に費やす時間を増やす工夫を試みるのはオススメですよ。

今年 1 年も、健康な歯で美味しいものを食べて、笑顔多く過ごしていきたいものです♪

☆ 今月のおすすめ



今月のおすすめ果物は、「きんかん（金柑）」です。きんかんの生産量は、宮崎県が全国 1 位！皮ごと食べられ、ビタミン C や E、カルシウムが豊富ですよ☆