

# 南日本新聞掲載

令和4年6月17日（金）

## 歯のはなし

## 「卑弥呼の歯がイーゼ」

現代人は、かむ回数が減ったといわれています。弥生時代と比べると約6分の1という説もあります。柔らかく、あまりかまずに飲み下せる食品が増えたためとみられます。

とはいえ口に入れた食べ物を飲み込むまで、30回ほどかむのが理想的です。かむことの効能を表す「卑弥呼の歯がイーゼ」という標語を紹介します。

「ひ」肥満防止（満腹中枢が

かむ効能標語に

刺激され食べすぎを防ぎます)

「み」味覚の発達（素材の味が分かるようになり、味覚が発達します)

「こ」言葉の発音をはっきり（顔の筋肉が発達し、発音が明瞭になります)

「の」脳の発達（よくかむことで脳が刺激されます)

「は」歯の病気を防ぐ（唾液が出ることで、むし歯や歯周病を予防します)

「か」がん予防（唾液中の酵素が発がん性物質を抑えます)

「い」胃腸の働きを促進（消化酵素が出ることで、消化を助けます)

「ぜ」全身の体力向上（しっかりかむことで体に力が入る）このようにかむことは健康維持の上で大切な働きをします。かむ回数を増やすことは大事ですが、日々の習慣になっており、いきなり変えるのは難しい

くらし面への投稿、意見は〒890-8603 南日本新聞社

と思います。

まずは、自分が一口で何回かんでいるかを数えてみましょう。また、普段よりかむ回数を増やすことを意識してみてください。食材を大きく厚めに切ったり、歯ごたえのある食材を使ったり、料理に工夫を加えるのも良いのではないのでしょうか。

健康な人生を送るため、よくかむ習慣をつけましょう。日々



現代は弥生時代に比べ、食事を終えるまでにかむ回数が約6分の1と変わっている

の歯磨きなどのセルフケアはもちろ

ろん、定期的にかかりつけの歯科医院に通い、歯を大切にす

ることも重要です。（鹿児島県歯科医師会情報・対外PR委員 尾立健太郎）

文化生活部（住所不要）、電話099(813)5133、ファクス099(813)5180、メールkurashi@373news.com