

糖尿病予防のためにもしっかり噛んで食べましょう

ご存知ですか?8020 (ハチマル・ニイマル)
<80歳まで20本以上の歯を保ちましょう>

歯を失う一番の理由は歯周病です。歯を失うと十分に噛むことができなくなり、軟らかい食事が中心となって血糖値のコントロールに影響を及ぼします。自分の歯が20本以上あれば、なんでもよく噛んでしっかり味わえます。生涯、バランスの良い食生活を楽しむ続けるためにも健康な歯を保つことが大切です。

噛むことの効用 <ひみこの歯がい〜ぜ>

ぜ 全力投球

歯をくいしばることでこ一番のときにグッと力が発揮できます。



ひ 肥満予防

よく噛んで食べると脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうと食べ物と唾液が混ざり味がよく分かります。



い 胃腸快調

よく噛むことにより消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます。



こ 言葉はっきり

よく噛んで口周囲の筋肉を使うと表情は豊かにそして言葉の発音がはっきりします。



学校食事研究会標語より改編

が がんを防ぐ

唾液の中の酵素が発がん物質に働きかけ発がん作用を打ち消します。



は 歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を防ぎます。



の 脳の発達

よく噛む動作は脳を刺激して、子供の知育や高齢者の認知機能を助けます。



ご存知ですか?噛ミング30 (カミングサンマル)
<ひと口を30回よく噛んで味わいましょう>

しっかり噛むと食べ物本来のおいしさが味わえるばかりか、噛むことの効用 <ひみこの歯がい〜ぜ> のほかにリラックス効果をもたらします。過度のストレスは生活習慣病にとって大敵です。ひと口、30回を目標によく噛んで、ストレスを回避し、糖尿病や歯周病など生活習慣病を予防しましょう。

23年度のアンケート調査によると、島しょ地域の方は30回噛んでいる方はとても少ないので、もっとよく噛むように心がけましょう!