

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 噛むことと歯の健康編～ 6月号

梅雨の季節がやってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

今回は噛むことと歯と口の健康についてのお話です。

噛むことは、人間の健康にとってとても重要です。

まず、噛むことによって唾液の分泌が良くなり、唾液が消化を助け口腔内を清潔にしてくれます。

また、頭やあごの骨、顔の筋肉の発育を促し、表情豊かな顔をつくるほか、脳の働きを活性化します。さらに、硬いものを噛み砕く爽快感はストレス解消になると言われています。



噛む回数を増やすために

軟らかいもの、食べやすいものばかりを食べていては、噛む回数は増えません。噛む回数を意識して食材や料理を選びましょう。



ハンバーグよりも



豚の生姜焼き



里芋の煮物よりも



根菜の煮物

コラム

正しい歯の磨き方

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。



正しい歯磨きのポイント

①歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

毛先を歯と歯茎（歯肉）の境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

②軽い力で動かす

歯ブラシの先が広がらない程度の力です。

③小刻みに動かす

5～10mmの幅を小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く。

