

今回の
テーマ

よく噛んで食べよう



▶ 皆さんは1回の食事に、どれくらい時間をかけていますか？

現代人の1回の食事時間はおよそ11分です。これは卑弥呼の時代と比べて、1/5の時間しかありません。また、1回の食事で噛む回数はおよそ600回で、こちらは卑弥呼の時代の1/6とされています。食事の内容がハンバーグ、カレーなど、あまり噛まなくても飲み込めるメニューになってきたことが食事時間や噛む回数が減ってきた理由です。

現代人の食事



ハンバーグ



スパゲティ



ポテトフライ



コーンスープ



パン



プリン

卑弥呼の食事



もち玄米のおこわ



鮎の塩焼き



カワハギの干物



栗



くるみ



ノビル



長いもの煮物



蛤汁

噛む回数が少なくなると どのような問題が生じるの でしょうか？

あまり噛まない人は唾液の出る量が少ないため、むし歯や歯周病になりやすくなります。また、噛まない子は顎の発育が悪く、歯ならびの問題が生じます。問題は口の中ばかりではありません。噛む回数が少ないと、成人病やがん、認知症などの全身疾患にもなりやすいことが指摘されています。よく噛むことで脳の血流が良くなったり、たくさん唾液が出ることで細菌の働きを抑える効果があるからです。

最近の子どもたちの 口もとは空いている？

よく噛まない食事をしていると、口の周りの筋肉が発達しないため口呼吸、いわゆるポカン口になりやすくなります。口呼吸はむし歯や歯並びの問題、風邪やインフルエンザになりやすいなどの全身症状も引き起こします。



食事をコップの水で 流し込んでいませんか？

食事中にお茶や水を摂ると、流し込み食べになり噛む回数が少なくなります。



サザエさんの食卓にはコップが置いてありません。良く噛んで楽しい会話の弾む理想の食卓ですね。



「怖くない」、「また行きたくなる」歯医者さん 医療法人 おく小児矯正歯科

〒890-0034 鹿児島市田上5丁目4番27号 「田上寺の下」バス停より徒歩1分

受付 9:00~13:00 / 15:00~19:00 (土曜日は18:00まで)

休診 木・日・祝祭日 ご予約・お問合せ 099-214-6471



<http://www.dentaman.com>

おく小児矯正歯科

