

# M&S歯科クリニックNEWS

## VOL.4

### 噛むこと＝健康になること

虫歯・歯周病・癌など

様々な病気を噛むことで予防することができます！

肥満	肥満を防ぐ、メタボ予防 よく噛むことで脳にある満腹中枢が働き、満腹を感じます。
味覚	味覚の発達 よく噛むことで食べ物本来の味がわかります。
言葉	言葉の発音がはっきり 口周りの筋肉を使い、表情が豊かに。
脳	脳の発達 よく噛むことで脳細胞の働きを活発化、顎を動かすことで脳に酸素と栄養を送り活性化します。子供の知育を助け、認知症の予防改善にも。
歯	歯の病気を防ぐ よく噛むことで唾液がたくさん出て、口の中を綺麗にします。虫歯になりかかった歯の表面を修復し、細菌感染を防ぎ歯周病を予防します。
ガン	唾液に含まれる酵素には、発癌物質の発癌作用を消す働きがあるといわれ、それには食べ物を30秒移上唾液に浸すことが効果的。 『ひと口30回以上かみましょう』
胃腸	胃腸の働きを促進する よく噛むことで消化酵素がたくさん出ます。食べ物がきちんと咀嚼されないと、胃腸障害や栄養の偏りの原因となりがちです。
全身	全身の体力向上 ここ一番力が必要な時、グッと力を入れて噛み締めたい時に、丈夫な歯がなければ力が出ません。