



令和4年6月2日

呉市立蒲刈中学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。そこで今回は、「咀嚼」と、「食事」について紹介します。

咀嚼を意識した食事をしていこう!!

咀嚼とは、食事をするときに食べ物を歯でかみ砕いたり、すりつぶしたりして飲み込みしやすくすることをいいます。

◆現代人は咀嚼回数が減少

咀嚼についての研究で、現代人の咀嚼回数は、弥生時代の頃と比べて約1/6、100年前と比べても半分以下になっていると推測されています。

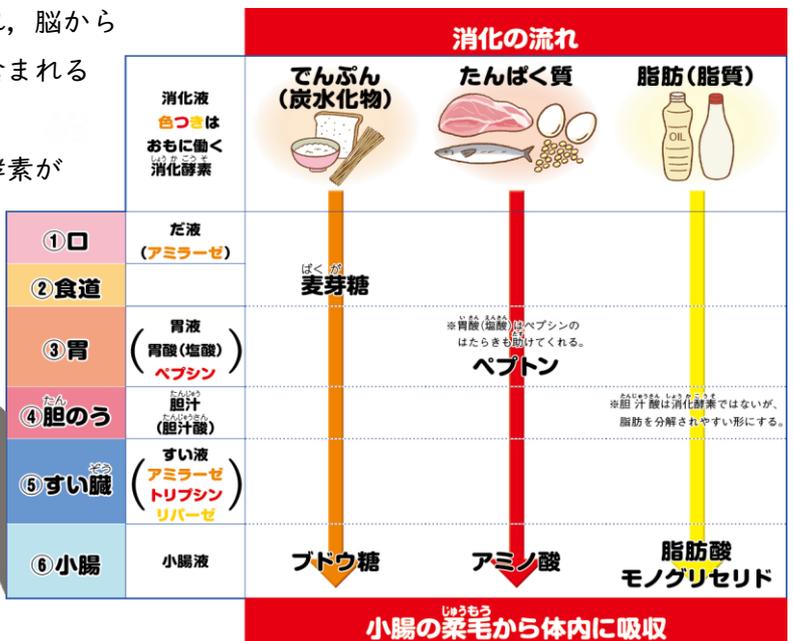
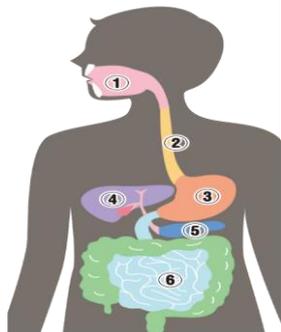
	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社

◆咀嚼回数が少ないと、食べ物を消化する能力が低下

咀嚼することで、脳に刺激が与えられ、脳から各消化器官に指令が出て、消化液やそこに含まれる消化酵素が分泌されます。

咀嚼回数が少ないと、こうした消化酵素が分泌されにくくなるので消化する能力が低下します。



◆咀嚼回数が増える食べ物や料理

野菜(根菜類)やきのこ類、海そう等は、食物せんいを多く含んでいるので、咀嚼回数が増えます。

また、素材そのものを調理した料理は咀嚼回数が増えます。

例：「ハンバーグ」 < 「しょうが焼き」

しっかり咀嚼をするには、何より歯が健康ではありません。むし歯やかみ合わせ等で調子の悪い歯をそのままにいませんか。気になる場所があれば早めに病院に行き治療をしましょう。

