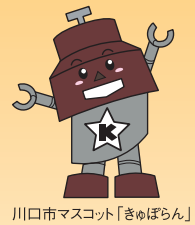




川口市制施行80周年

住んで良かった! これからも住み続けたい! ふるさと川口



川口市マスコット「きぼらん」

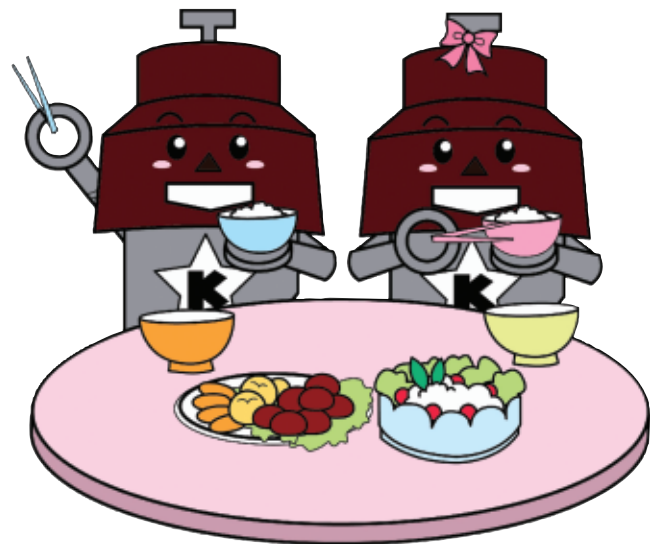
健康・生きがいづくり通信

第10号

よく噛んで脳と体を元気にしよう!

目指そう! 噛ミング30!!

噛ミング30(カミングサンマル)とは1口30回以上噛むことを目標にすることです。



噛むことは、食事のときなど誰もが毎日している人間の基本動作の一つです。この噛むという動作には舌やあごに関連した様々な働きがあり、よく噛むことや鍛えることで色々な効果が得られます。

川口市健康・生きがいづくり推進協議会／川口市

舌やあごは何をするの？

舌の役割は？

「舌」は筋肉でできているので自在に動かすことができ、様々な役割を果たしています。

【味覚】 口に入った物の味を感じとります。

【咀嚼】 ^{そしゃく} 噛み砕いた食片と唾液とを混ぜ合わせます。（食塊^{しよっかい}を作る）

【嚥下】 ^{えんげ} その食塊を喉へ送り込みます。

【発声】 声や音を変えます。

あごの役割は？

顔の下半分を占める「あご」。

歯が生えていて、開いたり閉じたり、ずらしたりすることができます。

噛み締めれば、体重と同じほどの力をかけることができます。

○大きく開いてしっかり閉じれば、物に噛みついたり、物を噛み切ったりできます。

○ピタッと閉じれば、口の中に物を留めておけます。

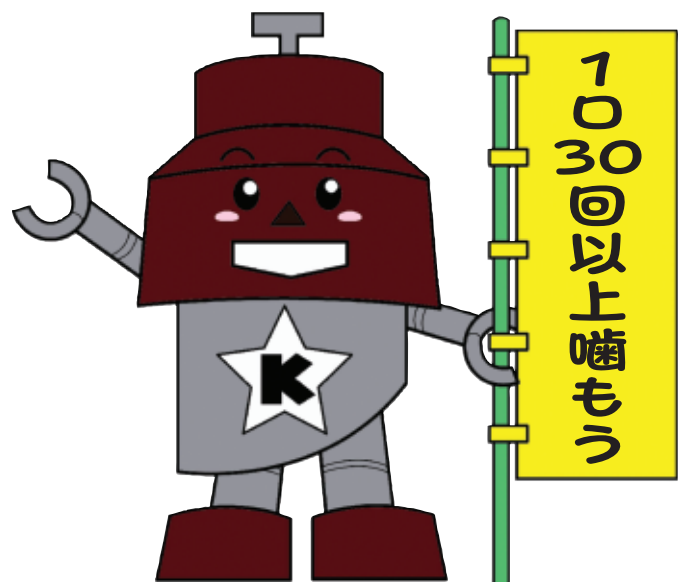
○開いたり閉じたり、ずらしたりすれば、物を噛み砕いたり、すり潰したり^{そしゃく}できます。（咀嚼）

理想的な噛む回数とは？

噛み砕いた食片と唾液とをよくまとめるためには、よく噛む必要があります。

そこで厚生労働省では、数多く噛む目安として「1口30回以上」を目標にしています。

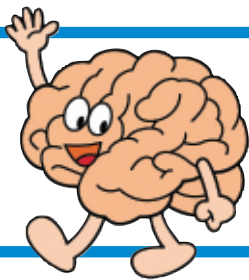
とはいえ、1口30回噛むのは、なかなか大変なもの。噛む回数が少ない場合、まずは今より10回多くしてみてくださいはいかがでしょうか。



川口市マスコット「きゅぼらん」

舌やあごを鍛えると？

1. 唾液の出る量が増え、
むし歯・歯周病・口臭を防ぐ！
誤嚥ごえん(※1)も防ぐ！



2. 脳への刺激と血流が増え、
記憶力・集中力が増す！

3. 丸呑みや早食いを防ぎ、肥満になりにくい！
血糖値が緩やかに上がり、糖尿病になりにくい！



4. 脳の^{アルファ}α波(※2)が増え、
緊張・イライラが和らぐ！

他にも、いろいろな効果が…

- あごのラインが引き締まる
- お子さんなら、バランス良い発育発達を促す
…など

※1 ごえん 誤嚥とは、本来、食道を通して胃へ送り込まれる食物などが、何らかの理由で誤って気管に入ってしまう状態のことです。

※2 アルファ α波とは脳がリラックスしているときに出る脳波のことです。

舌やあごを鍛えましょう!

☆1口で、30回(または30秒)以上、噛みましょう☆
歯ごたえのある食物なら効果的です!

☆「口の体操」をしてみよう☆

口は、大きく開きますか? 舌は、上下左右に動きますか?

「あー」と
思い切り口を開く
「いー」と横に開く
「うー」と尖らせる

口を大きく開け、舌を「べー」と出す



「かかかかかかか…」
「たたたたたた…」
「ぱぱぱぱぱぱ…」と
息が続く間、早く言う



☆噛み合わせが不安定だったり、
損なわれている場合には、
歯科で治療を受けましょう☆

※しばらく歯科を受診していない方は…

『川口市 成人歯科健康診査・歯科ドック』で

お口の状態を確認してみませんか?

対象：30歳以上の川口市民
お問い合わせ：川口市保健センター
電話：048-256-2022

