

からだ 向き合う

か けんこう 噛む力を保って健口に！

「元気な口」は、しっかり噛める・飲み込める・話せるなど、口の機能がしっかり働いている状態で、全身の健康や生活の質（QOL）にもつながります。

しかし、加齢とともにこれらの機能が徐々に低下していることがあります。

皆さんの口はお元気ですか？ よく噛んで食べられていますか？

噛む力が衰える原因

噛む力が衰える主な原因は、加齢による咀嚼筋（口周りの筋肉）の衰えと、歯の欠損・歯周病・噛み合わせの悪化です。そのほか、柔らかいものばかり食べる食生活による筋肉の活動低下や、唾液の減少も大きく影響し、これらが複合的に作用することで、硬いものが噛みづらくなったり、顎が疲れやすくなったりします。

よく噛むことの8つの効用 「ひみこのはがいぜ」

- ひ（肥満防止）：満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ。
- み（味覚の発達）：ゆっくり味わうことで、味覚が発達する。
- こ（言葉の発達）：口周りの筋肉を使い、発音や表情が豊かになる。
- の（脳の発達）：脳の血流が増え、記憶力や学習能力が向上する。
- は（歯の病気予防）：唾液が増え、口腔内を清潔に保ち、歯周病などを予防する。
- が（がん予防）：唾液の酵素が発がん物質の働きを抑える。
- い（胃腸の働き促進）：消化を助け、胃腸の負担を軽減する。
- ぜ（全身の体力向上）：噛みしめる力で、集中力や体力が養われる。

【出典：日本咀嚼学会】

噛む回数を増やす食べ方のヒント

①一口の量を少なめにする

1回に口へ運ぶ食事の量を少なくすることで、早食いを予防する効果が期待できます。

②何回噛んでいるか確認してみる

現代人の一口に噛む平均回数は10～20回ですが、理想は30回以上とされています。

③噛み応えのある食品を選ぶ

噛み応えのある食べ物とは食物繊維が多い食品や弾力のある食品です。料理の中に噛み応えのある食材を入れると、食感に変化が出るので噛む回数が増えます。

④調理を工夫する

食材を少し大きめに切ったり、千切りにして食感を残したりすると、自然に噛む回数が増えます。

⑤食べ方を意識する

薄味にして素材の味を楽しみ、よく味わうように心がけましょう。

咀嚼力をアップして健康長寿に

自分の歯を健康に保ち、よく噛むこと、口の機能を使うことが咀嚼力アップにつながります。もし、むし歯や歯周病などで歯を失った場合には、歯科を受診し、しっかり噛めるようにすることが必要です。

しっかり噛むことができる口でよく噛んで食べることは、身体の問題だけでなく、認知症や転倒予防につながります。

厚生労働省では、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。口の機能を保つために日々の生活の中でよく噛んで食べることを意識して、健康長寿をめざしましょう。

噛むことに不安のある方はそのまま放置せず、かかりつけの歯科医院やお近くの歯科医院で相談しましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

3月の強化項目

運動不足解消！
『ウォーキング』



10分でも20分でも！無理のない範囲のウォーキングで、運動不足を解消しましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145