

栄養だより



平成 28 年

6 月



こころの医療 たいようの丘ホスピタル

じめじめとした梅雨の時期となりました。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」とされています。歯と口の健康を保つ基本はまず”歯みがき”ですが、それに加えて”よく噛んで食べること”もとても大切な働きをしています。今回は、よく噛んで食べることについてのお話です。

※食中毒が発生しやすい季節です。

食品はしっかりと加熱し、器具類は熱湯で消毒するなど、食品の取り扱いには十分に注意してくださいね。



野菜・きのこ・海藻類など、噛みごたえのある食べ物をしっかり食事に取り入れて、自然と噛む回数を増やしましょう！！



よく噛むことの4大効果

☆虫歯・歯周病予防☆



よく噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きによって虫歯菌を洗い流し、虫歯や歯周病の予防につながります。

☆消化・吸収や飲み込みを助ける☆



よく噛むことで細かく砕いた食べ物を唾液が包み込み滑らかにして飲み込みやすくします。また、胃や腸で消化・吸収しやすくなります。



☆肥満予防☆

よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べすぎを防ぐことにつながります。



☆明るい表情☆

よく噛むことで顔の筋肉が鍛えられ、表情が生き生きします。

