

健康の源泉は噛み砕く  
働きによります！

口の大切な役割に、食物を細かく噛み砕く（咀嚼＝そしゃく）という働きがあります。咀嚼には、身体の中でずばぬけて硬い健康な歯と、歯が植わっている顎が正常に働くことが不可欠の条件です。

スルメを焼いて裂き、何回も何回も噛みながら食事をするとか、イワシを焼いて、丸ごとよく噛んで食べるといった食習慣が少なくなり、最近では、力を入れて何回も噛まなければこなれないような食物をとることが少なくなっています。

よく噛むということは、歯自体を丈夫にするだけでなく、よく噛むということ（咀嚼運動）で、脳の血液循環をよくし、食物の持つ味を舌に伝えます。

さらに、よく噛むことで唾液（だえき）が大量に分泌され、細菌や食品中の有害物質を無害化するといった浄化作用があります。これがまた、ガンの発生を抑制するともいわれています。また、よく噛むことで胃腸の負担を軽くし、食物の吸収も良くなります。この結果、満腹感も得られ、過食を防ぎ、肥満の防止にもなります。

咀嚼は健康の源泉です。したがって、歯の大切さを改めて認識したいものです。

歯は用途に応じて、いろいろな形をしている



切 歯



犬 歯



小臼歯



大臼歯

歯は水晶に匹敵するぐらいの硬さです。そして、歯は用途に応じて食いちぎる切歯、切り裂く犬歯、効率よくすりこなす小臼歯・大臼歯と色々な形をしたものが寄り集まって歯列をつくっています。

さらに上下の歯列が噛み合うという仕組みになって、何でも食べられるようになっています。

この歯も40歳を境にむしばまれていきます。歯が脱落すると、咀嚼の機能が失われて老化が始まります。また、透けた歯の間から空気をたくさん飲み込み、腹にガスをためたり便秘を起こしたりします。「口を閉じて噛め」、といいますが、これは、空気を飲み込まないための教えです。

咀嚼は健康の入口です。40歳からは特に歯にとっての厄年です。歯の定期的な検診で悪い箇所を早期に発見して治療することが長寿の秘訣です。



\*\*\*お知らせ\*\*\*

干しシイタケを真水や熱湯でもどすのは、味の成分を逃がしているようなものです。砂糖を少し加えたぬるま湯でもどしてください。糖液が、うま味成分の溶け出すのを遅らせ、シイタケの風味を損ないません。おいしさもグンと違ってきます。