

# よく噛んでいますか？

夏も本番。食欲も低下しがちですが、元気な身体で乗り切るためにも、よく噛んで食べる習慣をつけましょう！よく噛むだけで、こんなに効果があります。

## 「ひみこの歯がいーぜ！」

- ひ** **肥満予防 ストレス解消**  
ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。からだの緊張もほぐれストレス解消にもなるようです。
- み** **味覚が発達する**  
じっくりと味わうことができ、味覚が発達します。減塩でも美味しく感じることができます。
- こ** **言葉の発音をはっきりする**  
口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。
- の** **脳の活性化！ 学習効果向上！ 認知症予防！**  
噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保って老化を防止します。
- は** **歯の病気（虫歯、歯周病、口臭など）を予防する 免疫力アップ**  
唾液の分泌が増え、抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります。
- が** **がんを予防する**  
唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があると言われています。
- い** **胃腸の働きを促進する**  
唾液中の消化酵素の分泌が増え、胃腸への負担を和らげます。
- ぜ** **全力投球！ 体力向上！**  
よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。一流のスポーツ選手は歯が命です。卑弥呼の時代の人びとは、1回の食事に約4000回も噛んでいたといいます。それが江戸時代には半分以下になり、現代では1回の食事で噛む回数は激減しています。結果、あごが小さく歯並びの悪い子どもたちも増えています。

## かかりつけの歯医者さんを持ちましょう！

からだの健康は、まずお口の健康から！痛みがなくても、定期的に歯の健診を受けましょう。入れ歯のかたも、定期的に自分の口に合っているか歯医者さんに相談しましょう。

## 急に暑くなる日は用心 熱中症予防

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに退避しましょう。スポーツなど行事に参加する時は、気温や体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症予防の5つのポイント

- ① 上手にエアコンを使う
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分をこまめに
- ④ おかしいと思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを

問合せ 健康福祉課健康づくり

担当 ☎ 62・1233

