







きらり しゃべりかむコラム vol.45

噛む効果と脳の関係

お子様はよく噛んで食べていますか？
噛む回数が減っている今、食事に「噛むごはん」を意識してみませんか？

噛む回数はどんどん減ってきている…!?

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
噛む回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
噛む時間	51分	29分	22分	11分

食生活の変化や加工技術の進歩が噛む回数の減少の要因の1つに。
誰かが言った？「カレーは飲み物!!」たしかに、子ども達の食べ方を見ていると納得できます…ね。
噛むごはん
発達期の脳への影響
「噛む」という動作は脳へ刺激を与え、気持ちを落ち着かせ、集中力を高める作用があることが分かっています。脳の中でも記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。脳の発達期にある子どもにとっては、よく噛んで食べる習慣も学力アップにつながるかもしれません。



いつものニコニコ。豊かな表情が生まれます
よく噛むことで、あごだけでなく頭蓋骨全体がバランスよく成長します。口を動かすことは表情を豊かにし、美しい笑顔が生まれます。子どもの笑顔にはいつでも癒されますね。

噛めない原因はお口の中にある?!

むし歯や歯並び、噛み合わせに問題がある場合は、咀嚼(そしゃく)トラブルが起こります。
十分に咀嚼できないと、脳の刺激も減少します。定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょ。

噛む回数アップのpoint

切り方

大きく切るほど噛む回数は多くなります



乱切り ざく切り

水分

水分は唾液の代わりをするので、水分が少ないほど噛む回数は、多くなります



炒める 揚げる

加熱時間

野菜: 生の方が噛む回数が多くなります
肉・魚: 加熱によって硬くなり、噛む回数が多くなります



生野菜 焼く

子どもはまねっこ大好き

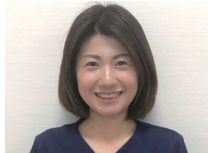
なかなか口を動かさず食べてくれないということもありますね。その時は、保護者の皆さんもお子様と同じ食事を目の前で食べてみてください。噛む動作と一緒に実践してみましょ。お父さん・お母さんのことをよく見ていますので、真似をして同じように口を動かしてくれるかもしれません。ぜひ試してみてください。

一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



「噛むごはん」を意識しよう
肉、じゃがいも、玉ねぎ、ニンジンがあれば何を作りますか？
給食で同じ食材でシチューと煮物を出したところ、煮物のほうが残菜率が高くなったという報告があるそうです。理由は「食べたことがない」でした。
子どもが好むカレーやシチューを選択しがちですが、噛みごたえのある煮物などを試すのにも必要かもしれません。

幼少期の食習慣に気を付けて

食べ方は幼い頃からの食習慣とお口の機能の発達に影響しています。噛まなくてもよい食事が習慣化すると、「流し込み食べ」という食べ方が身についてしまいます。噛んでいる途中でお茶やジュースなどで流し込んでいる場合は、咀嚼して飲み込む様子を確認してから水分を与えるようにしましょう。



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安・・・
・長い期間離れていたで今さら勉強できるか不安・・・
・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

