

実りの秋! 美味しく食べましょう!

あんなに暑かった日々もめっきり過ぎやすくなってきました。ちゃんと涼しくなるのだから自然ってすごいですね。

そして、「秋」です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…何にでも向く季節です。

実りの秋には、旬の食材たちが生活に彩りを添えてくれます。いつもの食材も特別新鮮に見えます。

お口の環境で美味しさも違ってきます。食べるために必要な機能を見直してみましょう。



よく噛んで食べなさい!

昔、むかし、「よく噛んで食べなさい!」と叱ったことはありますか?

いつでも、おいくなつになってもよく噛むことはとても大切です。

お口は健康の入口! お腹に食べ物を送ってお腹いっぱいにするだけではありません。

噛むことで沢山の健康維持や病気の予防になっています。

きれいなお口に感謝しましょう!

よく噛むことの効果

①胃腸の働きを良くします。

よく噛めば胃腸の負担が減って、その分良く消化され栄養素として吸収しやすくなり健康維持に貢献します。

②お口の中の環境を良くします。

唾液の分泌が良くなり、唾液の抗菌作用で虫歯や歯周病、口臭の予防や改善になります。

また、これからの季節、インフルエンザなど感染症の予防にもなります。

③脳の働きを活発にします。

噛むことで、脳が刺激され血流が促進、脳の機能が活発になることが期待できます。

④肥満の防止になります。

ゆっくり、よく噛んで食べると満腹感が得られ、食べすぎを防止します。高血圧や糖尿病などの改善が期待できます。

⑤お話が上手になる。

噛むことでお口の周りの筋肉の動きが良くなり、発音がよくなったり、食べこぼしが少なくなったりします。

⑥⑦⑧⑨…

まだまだ沢山の効果が認められています。

今からできるお口の健康、お体全体の健康のため、あらためて良く噛んで食べてみて下さい。

唾液が十分出ること、舌がきれいになり乾燥しづらくなると味覚にも敏感になります。

「がん」さえも抑制するのでは言われています。

噛まないとうなる?

よく噛まずに食べていると胃腸に負担がかかり消化不良などの体調不良を起こしたり、舌が乾燥し言葉が出しにくかったり、また脳の刺激も少なくなると考えられます。お口を守り、歯を守り、健康を守りましょう!

訪問歯科診療では、歯医者さんと歯科衛生士さんが皆さまのお部屋や施設の決められた場所で歯の治療やお口のケアを行います。

訪問歯科診療で 食べられる歯を 笑えるお口を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科
電話 03(5851)7640

