

## だ液は美味しい調味料！

新しい年も早いもので1ヶ月が経ちました。

皆様も、もういつもの生活に戻られたことと思います。近年は時の経つのが早いような気がします。

街の風情も季節感が薄れてきたように感じています。穏やかで平和な時代が続くのを祈るばかりです。

さて、皆さんは子供の頃、「よく噛んで食べなさい!」「30回は噛んでね」と言われた記憶はありませんか？

そして大人になってから子供に「よく噛んで食べなさい」「ゆっくり食べなさい!」と言った経験はありませんか？

今回は、美味しくなあ～れの秘訣です!

美味しく食べる最高の調味料の正体は「だ液」です。

食べる時に限らず、お口の中の唾液には多くの効果があります。

よく噛むこともだ液がでるきっかけの一つです。何十年前も前、人々は生活の中から多くのことを発見していたのです。

生きるのに大事な多くの知恵を私たちに残してきたのだと言えます。

いま、それらは科学の力によって証明されているのですから「すごい」と言うほかありません。

勿論、健康長寿に関する知恵やことわざも沢山ありますので、一度思い起こしてみるのもいいかもしれませんね。



## 鶴は千年 亀は万年 私は百年

ところで、「鶴は千年、亀は万年」と言います。亀が鶴より10倍も長生きなのは、鶴のようにツルツと丸飲みしないからでしょうか。

亀は小さな口と鋭い歯でよく噛んでいるからでしょうか。

理由はわかりませんが、いい歯で良く噛むと長生きするのは私たちにも言えることかもしれません。

### だ液の効果

#### ★消化を助ける

唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、胃で消化されやすい状態にします。

#### ★口の清潔を保つ

口の中の食べカスを洗い流し、口の中をきれいにして虫歯や口臭を防ぎます。

#### ★味を感じやすくする

★食べ物を飲み込みやすくする

#### ★お口の乾燥を予防する

★感染を予防したり、細菌の増殖を予防する

### 良く噛む効果

#### ♥胃腸の働きを促進する

♥むし歯、歯周病、口臭を予防する

#### ♥肥満を防止する

♥脳の働きを活発にする

♥全身の体力の向上(ふんばり)

♥味覚が発達する

♥発音がはっきりする

♥お口の筋力維持になる

2つの相乗効果で、おしゃべりが楽しく上手になります。  
しっかり噛んでお食事をいただきましょう!!



## 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

