

「かむ」って大切！



大人も子どもも忙しい現代、よくかんでゆっくり食事をする機会って減ってきていますね。でも、しっかり、よくかんで食べることでたくさんの良い効果があるんですよ！

食べ物の 消化・吸収によい

よくかむことで、唾液の分泌を促して、胃腸での食べ物の消化吸収を促進します。便秘の解消にもつながります。

虫歯や歯周病に なりにくい

唾液には洗浄作用や抗菌作用があるので口の中が清潔に保たれ、むし歯や歯周病の予防につながります。

顎の発達 乳歯の歯列の発達

幼児期にしっかりかむと顎の発達を促し乳歯の歯列の発達に役立ちます。

味覚の発達

食べ物の本当の味がよくわかるようになります。また、味覚や歯ごたえを楽しむことで、食べ物への感謝や調理してくれた人への感謝の気持ちも育みます。

精神の安定・満腹感

早食いをせず、ゆったりと時間をかけて楽しく食事することは、緊張をほぐし精神を安定させ、ストレス解消にもなります。また、時間をかけることにより満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

きれいな発音

よくかむことにより口のまわりの筋肉を使うので、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。元気な笑顔は、かけがえのない財産です。

脳の発達によい

かんでいる時は、脳がよく働いています。かむことで脳に血液もたくさん流れ、栄養分も送られるので、脳の働きをよくしてくれます。



運動能力がアップ

「ここ一番」が必要な時、ぐっと力を入れてかみしめるには丈夫な歯が必要です。よくかんで歯を食いしばることで力がわき、日常生活への自信も生まれます。

ママやパパにも効果大！記憶力アップにアンチエイジング、ダイエットにがん予防。しっかりかんで、親子で素晴らしい効果を体験してくださいね！

かむ回数が6分の1に?!

弥生時代の人々は1回の食事に約4000回もかんでいたそうです。江戸時代になって半分以下になり、戦後さらに激減。現代人が1回の食事でかむ回数は約600回。それは弥生時代のなんと6分の1! その結果、しっかりよくかむことを忘れた現代人は、医療の発達のおかげで「長生きにはなったが不健康な人も数多くいる」というあまり喜べない状況になってしまったみたいです。

かむ回数が減ったことにより、現代人のあごは昔の人に比べ、小さくほっそりしてしまいました。その影響で最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなったり、咬合異常（こうごういじょう；噛み合せが安定しないこと）になりがちです。さらに大人になって第三臼歯（親知らず）の生え方の異常により、抜歯せざるをえなくなる場合もあります。

ひと口につき30回（右側で10回、左側で10回、両方で10回）はかみたいですね。

うまれてすぐから「かんで食べる」の勉強をしてる?!



予習

おっぱいをのむ
(顎や舌をしっかり使う)

レッスン

離乳食

食欲や食べたい意欲をひき出しましょう!
(かむ機能の発達)

実践

原動力はなんといっても

食欲

「あ～おなかがすいたぁ!」

しっかり身体を動かして遊んでしっかり食べよう!

かむことで脳も心も育つんです!

人間の脳には、思考力や記憶力、情報処理能力を司る「前頭前野」という部分があります。これは「人間らしさを司る脳」とも言われ、「うれしい」「悲しい」等の感性（喜怒哀楽）を育て、「がんばろう!」「禁止されていることは、いくらやりたくてもガマンしよう」というような指令を出してくれます。事故で前頭前野を損傷してしまったため、人が変わったように乱暴になったというケースもあります。

この前頭前野は“かむことによって活性化される”そうです。右脳の前頭前野は、情緒や感情を司る部分。「腹が立ったけれどここはガマンだ」「かわいそうだから助けてあげたい」そんな人間特有の豊かな感情はここから生まれます。

こころ…前頭前野を育てる運動は「かむ」ことにほかありません。

