



よく噛めていますか？

曾於郡歯科医師会 すみよし歯科 荻原 かおり氏

しっかりと噛めていますか？
よく噛めることは、上下の歯がしっかりとみ合って咬む力を発揮でき、しっかりと噛み砕くことができることです。これには、歯周病・むし歯・歯並び・義歯の調子・顎関節症あらゆることをクリアしないといけません。おいしく食事できるだけでなく、よく噛めていることは非常に重要なことです。

かむ刺激は脳の血流量を増して脳の活動を活発にします。これにより本能や感情を司る扁桃体と呼ばれるところをコントロールしている前頭前野を活性化します。これがうまくいかないと我慢や忍耐強さなどがなくなり、キレやすくなってしまう。このことから、子どもたちの学習能力や集中力を高め、キレにくい子を育てるためにも噛むことが大切であり、大人にとっても、よく噛むことは認知症の予防や食べ過ぎを防ぎダイエットにもなります。

最近、同じカロリーの物を口から摂ったときとそれ以外では、吸収する栄養価が違うのではないかと言われています。

みなさんは、よく噛めていますか？

9月(7月・8月せり分)の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(9/6~9/12)

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	597	739,200	1,146	317,616
	去勢	752	582,750	1,236	385,635
	計	1,349	739,200	1,199	355,532
曾於地区	メス	1,304	891,450	1,120	312,421
	去勢	1,582	607,950	1,222	386,170
	計	2,886	891,450	1,180	352,847

9月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(9/27~9/29)

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	296	777,000	1,286	335,479
	去勢	389	607,950	1,333	394,738
	計	685	777,000	1,365	369,131
曾於地区	メス	686	777,000	1,264	334,831
	去勢	821	630,000	1,338	398,636
	計	1,507	777,000	1,308	370,059

11月のせり市は、11/24~11/27の予定です。

※価格は税込です。