

Series Vol.139

健康コラム よく噛むことは健康の源

by 健康推進係 歯科衛生士

あまり噛まなくても食べられる食事が増えてきています。健康な歯で食べ物をよく噛むことは、生涯を通じて全身の健康維持に大きな効果があります。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の約6倍だったそうです。

そこで、よく噛むことがなぜ良いのかを子どもたちに覚えてもらえるように「ひみこのはがいてぜ」というキャッチフレーズが生まれました。それは、

ひ…肥満予防 み…味覚の発達 こ…言葉の発音はつきり の…脳の発達 は…歯や歯ぐきの病気予防 が…がん予防 い…胃腸快調 ぜ…全力投球です。

これは子どもに限ってのことではありません。年齢を重ねるごとに意識してよく噛んで食べれば良いことづくしです。特に脳の元気力アップによく噛むことを心がけましょう。なぜなら、食べる時に取り入れる情報は、五感情報（視覚・嗅覚・聴覚・味覚・体性感覚）で大脳に伝わるのです。同時に脳の血流をよくし、記憶力や空間認知力をアップしたり、ストレス軽減につながると言われています。たとえ総義歯でもよく噛んで食べることを心がけましょう。

3月 健康カレンダー

2019

日	月	火	水	木	金	土
					1 6カ月児相談	2
3	4	5 母子手帳交付	6 1歳6カ月児健診	7	8 1歳児相談	9
10	11	12 母子手帳交付	13 2歳児健診	14 離乳食教室	15	16
17	18	19 母子手帳交付	20	21	22	23
24 / 31	25 心が元気になる相談室	26 母子手帳交付	27 3歳児健診	28 4歳児歯科健診	29	30

**平成31年度 特定健診・ガン検診申込**

平成31年度の特定健診・ガン検診の集団健診が4月から始まります。お申込みがまだの方は保健課までお問い合わせください。



**保健課**  
☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：3月25日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は財部：福祉課☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課☎ 0986-76-8807

大隅：保健福祉課☎ 099-482-5925 まで

