

めざそう8020 (はちまるにいまる) ~80歳で20本以上の歯を保とう~

めざそう8020

噛む効果

噛むことは唾液の分泌を促し脳を活性化させるなど様々な効果があります。しっかり噛んで食べるように心がけましょう。



●胃をサポート

唾液は食べ物の消化・吸収を助け、胃の調子を整えます。



●歯の病気を予防する

唾液には殺菌作用や歯垢を洗い流す作用があり、むし歯や歯周病を防ぎます。



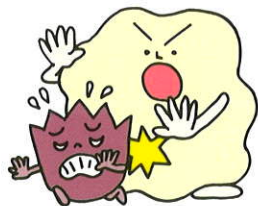
●肥満予防

唾液の働きで血糖値が早く上がり、満腹感が得られるので食べ過ぎずにすみます。



●がんの予防

唾液に含まれる酵素が発がん物質を抑えます。



●あごが発達し歯並びが良くなる

言葉の発音もはっきりします。



●脳の働きを活性化する

脳の血液循環がよくなり、脳神経が刺激されます。子どもの脳の発達や、老化防止にも効果があるとされています。



●ストレス解消

精神的ストレスが軽減され、情緒安定にも効果があるといわれています。

