

こんな食べ方をしていませんか？

- 1 テレビや新聞、ケータイやスマホなどの「見ながら食べ」
- 2 食事には水やお茶など、飲み物が欠かせない「流し込み食べ」
- 3 口を閉じずに物を噛む「くちゃくちゃ食べ」
- 4 ひとくち量より多く口に入れる「詰め込み食べ」
- 5 先の食べ物がまだ口の中にあるのに、次の食べ物を口に入れる「交通渋滞食べ」
- 6 食材や硬さが単一のメニューで、1食を済ませる「マンネリ食べ」
- 7 「いただきます」から「ごちそうさま」まで箸を置かない「一気食べ」



「噛ミング30」の実践に欠かせないことは!!

- ①「規則正しい生活習慣」・・・おなかがすいた状態で食事を迎えましょう
- ②「体に合ったテーブル・椅子等の設備やスプーン・箸などの食具」・・・正しい姿勢で食事をしましょう
- ③「健康な歯と口（調整された入れ歯）」・・・よく噛んで食べるためには欠かせません
そして「味わいを共感し、会話を楽しめる家族や仲間」がいることは、食事をゆっくり楽しみ、よく噛んで食べることにもつながります。

よく噛むと、こんないいこと!

『唾液の分泌量が増加して』

- 口の粘膜が潤う
- 飲み込みやすくなる
- 消化しやすくなる
- 免疫力が高まる
- 味覚が良くなる
- 口臭予防
- むし歯の予防

誤嚥・窒息事故を防ぐ



脳の働きが活性化され、反射神経や記憶力、集中力、判断力が向上する

顔の表情筋が鍛えられ表情がイキイキする

口の周りの筋肉が刺激され言葉の発音が明瞭になる

- 満腹中枢が刺激され、早めに満腹感が得られるため「食べ過ぎ」を防ぐ
- ヒスタミン神経系が活性化し、余計な脂肪の合成を抑えるため肥満予防になる

よく噛んで食べることは、“最も手軽でリバウンドの少ないダイエット”とも言われています。何かと忙しく、食べ物にあふれた現代だからこそ、食事をおろそかにしない食べ方、「噛ミング30」を始めませんか。
(地域歯科保健委員会)