



* 噛むことの大切さ *

「食欲の秋」がやってきました。

秋はさんま、マツタケ、栗、いも etc 沢山のおいしい食べ物が出てきますね！！

皆さんは食べるときにきちんと噛んでいますか？

または、噛める歯をお持ちですか？



肥満防止

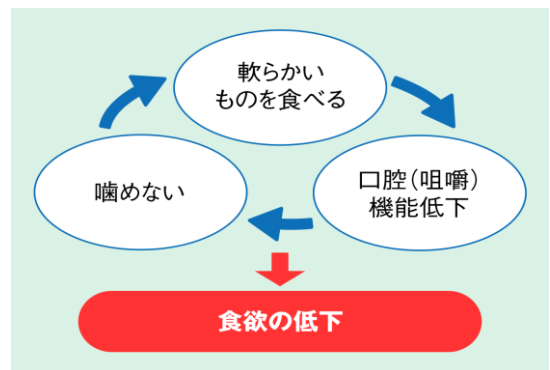
食べ物をよく噛むことにより、満腹中枢が刺激されて肥満防止になります。

唾液分泌の促進

食べ物をよく噛むことにより、唾液の分泌が促されて消化吸収を助けたり、自浄作用により虫歯や歯周病を予防します。

脳が活性化される

食べ物をよく噛むことにより脳の血流が増加し、認知症の予防になります。
この他にも、よく噛んで口の筋肉を使うことにより、発音をはっきりしたり、味覚が鮮明になるなどの様々な効果があります。



<よく噛めないとき...>

虫歯があつたりグラグラした歯がある。

また、歯が抜けたままになっていて入れ歯も使用していない状態だと、

固いものが食べられなくなり、軟らかい食べ物を好むようになります。

軟らかい食べ物ばかり食べていると、口腔機能も低下し食べる意欲が低下してしまいます。

きちんと噛めるためにも、虫歯や歯周病の治療を行い歯の無い所には、入れ歯を作成する必要があります。



<クリニックからのお知らせ>

最近、食べ物が噛みづらくなった・飲み込みづらくなった・口の中に痛いところがあるなど少しでも義歯やお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください。