



【問】6歳の息子が食事の時に、あまりかまずに飲み込んでしまいます。軟らかい物ばかり食べていると、顎がちゃんと成長しないと聞いたのですが。

(長崎市、36歳女性)

【答】ファストフードやお菓子などの軟らかい物をよくかまずに飲み物で流し込む。最近では珍しくない食事風景ですが、かむことは少なからず子どもの

発育に影響を与えます。よくかむことで顎の骨の成長が促され、永久歯がきれいに並びやすくなります。かむ効用について「卑弥呼(ひみこ)の歯がいーぜ」

という標語があります。「ひー」肥満の予防。よくかむと満腹中枢が刺激され食へ過ぎを防ぐ。「みー」味覚の発達。よくかむことで食べ物の味が

の知育を助け、高齢者の認知症予防に役立つ。「はー」歯の病気の予防。よくかむと唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐ。「がー」がんの予防。唾

しっぺりかむと全身に力が入り、体力や運動能力の向上につながります。よくかむには食材は大きめに切り、歯ごたえのある調理法を心掛けてください。食卓では足を床にしっぺりかむ姿勢を正してゆつくり食べてください。目標はひと口30回かむこと。

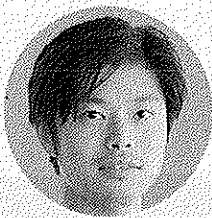
## かむ効用

### 心身の発達に影響

よく分かるようになる。「こー」言葉の発音。かむことで口周りの筋肉を使うため、表情が豊かになり、きれいな発音ができる。「のー」脳の発達。よくかむと脳が活性化し子ども

液に含まれる酵素には発がん物質の作用を消す働きがあるといわれている。「いー」胃腸の働き促進。よくかむと消化酵素がたくさん出て消化を助ける。「ぜー」全身の体力向上。

この時、コミュニケーションを取りながら楽しく食べることが重要です。子どもの顎の成長のみならず、心身の健全な発達に大きな役割を果たします。よくかんで食べる習慣を身に付けることが健康的な生活を送る上でとても大切なのです。



回答者 牟田 隆一郎  
長崎市矢上町  
牟田歯科医院院長

#### 質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。