

辻歯科通信



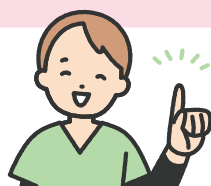
特集

秋の味覚を楽しむための『噛む力』



『噛む力』が弱くなると何が起こるの？

「噛む力」が弱くなると食べる楽しみが減るだけではなく、体の健康も影響します。年齢を重ねると、だんだん「硬いものが食べづらくなった」「長く噛んでいると顎が疲れる」と感じる方が増えてきます。最近の研究では、「噛む力」が脳の働きとも関係していることが分かっています。よく噛んでいる人ほど、脳の血流がよくなり、認知症の予防にもつながるといわれています。「噛む力」が弱くなることで、好きなものが食べられず、食事の楽しみが失われてしまうことも…。簡単に始められるトレーニングや、工夫を日常生活に取り入れ「噛む力」を維持し、いつまでも“おいしく・楽しく”食べられる毎日を目指しましょう！



『噛む力』を鍛えるためにできることをご紹介します！

毎日のちょっとした習慣が、しっかり噛めるお口をつくれます！ 継続して行いましょう。

噛みごたえのある食材を少しずつ取り入れる

やわらかいものばかりでなく、
少し噛み応えのある食材を取り入れることも大切です。

- れんこんやごぼうなどの根菜類
- たくあんや小魚
- ひき肉よりも薄切り肉や豆腐ハンバーグ



ポイント

無理なく、少しずつよく噛む習慣をつけましょう。

お口まわりの筋トレ(もぐもぐ体操)

- 1 口を閉じて、左右の頬を交互にふくらませる



- 2 舌を大きく左右・上下に動かす



- 3 最後に「いー」「うー」と口を大きく動かす



効果

表情筋や噛むための筋肉が鍛えられます。

● 記事を作成する際に参考にしたサイト: <https://www.8020zaidan.or.jp> <https://www.tmgghig.jp>

