



# グレースデンタルクリニック

## 訪問歯科新聞 10月号

《発行元》

医療法人社団 慶実会

グレースデンタルクリニック

杉並分院

〒167-0042

杉並区西荻北2-37-12

ブランシュ西荻 B1F

Tel 03-6913-8244

Fax 03-6913-8245



### 噛む力と低栄養

いつまでもおいしく食事をして健康で過ごすためには、噛む力が大切です。

噛む力が低下すると、食べ物の種類が偏り、食べる量も減って、低栄養状態に陥りやすくなります。

よく噛むと、唾液の分泌がよくなり、味覚が引き出されて食欲も増進します。

また食べ物が噛み砕かれ、飲み込みやすくなるので、栄養素の吸収率も高めます。

ゆっくり回数を重ねて噛むようにしましょう。

### よく噛むことは

- あ** あごへの影響・しっかり噛むことにより口の周囲の咀嚼筋を鍛える
- い** 胃腸での消化・吸収を高める
- な** なんでも食べて生活習慣病予防
- の** 脳への活発な刺激
- ち** 唾液がたくさん出る  
ダイエット効果



### 同じ食材でも

キュウリの輪切り	キュウリの乱切り	食パン	トースト	里芋の煮物	お煮しめ	キャベツの炒めもの	キャベツの千切り
咀嚼回数 62回	咀嚼回数 79回	咀嚼回数 97回	咀嚼回数 148回	咀嚼回数 44回	咀嚼回数 79回	咀嚼回数 105回	咀嚼回数 137回

噛む力を維持するためには、よく噛む習慣をつけることが大切です。

無理のない範囲で、噛み応えのある食材を使ったり、調理の仕方を工夫したりして、よく噛むことを意識しましょう！

### 《クリニックからのお知らせ》

毎日のお食事を楽しみ、よく噛んで召し上がることは身体だけでなく、心の健康にもつながります。

歯や入れ歯のことはもちろん、食事のことなど、日常生活の中で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

