

## 口は健康のもと Vol.121

### よく噛むことの効用 ～食べ過ぎ防止にも役立つ～

私たちは食べ物を口で食べ、飲み込み、胃で消化します。食べ物は消化されて栄養素として腸で吸収され、残りは体外に排泄されます。今日は「よく噛むこと」の意味を考えてみましょう。

口に食べ物を入れると、歯できざまれ、すりつぶされます。口の中は唾液の量が多くなり、唾液と食べ物がよく混ざり合います。よく噛んで唾液と混ざり合わせることを「咀嚼（そしゃく）」といいます。咀嚼はあとに続く飲み込み、消化、栄養素の吸収にとっても大切です。よく咀嚼された食べ物は、滑らかな塊となって、飲み込みやすい状態になります。食べ物は飲み込まれ、胃に運ばれて消化液によって消化されます。十分に咀嚼されると消化液とのなじみが良くなり、効率よく消化され、栄養素となって腸から吸収されます。反対に咀嚼が不十分な場合は、飲み込みにくく、消化や吸収の効率も悪くなります。また、よく噛むことによって脳の満腹感を感じる部分が活性化し、食べ過ぎを抑えてくれると考えられています。

昔から言われている「よく噛んで食べましょう」は意味のあることなのです。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 講師 門倉 弘志