

「噛む力」が寿命に関係！？



高齢になってから「物を噛む力」のあるなしは、寿命を10年ほど左右する…「噛む力」と寿命の関係性を示す調査結果が発表され、長寿の実現には噛む力が重要なことが分かりました。

噛む力は歯茎や歯槽骨などの歯周組織で構成される「歯の土台」の状態に左右されています。健康な土台を維持するため、まずは土台の一部である歯槽骨を壊す歯周病の予防が大切です。また、栄養バランスに注意し、骨を作るビタミンやミネラルの摂取も重要です。

専門家は「50代になると歯の土台が弱体化する人が増える」と警鐘を鳴らしています。土台ケアのポイントに「生活習慣の改善」「毎日の食事法」「正しいオーラルケア」の3つが挙げられています。

まずは生活習慣のチェックが必要です。

- 甘い物など間食をよくする
- だらだら飲んだり食べたりすることが多い
- 晩酌・寝酒をよくする
- 食後にうとうとしてしまう
- 野菜は嫌い 野菜はあまり食べない
- あまり噛まずに食べる 早食いだ
- 長時間、テレビやスマートフォンを見ている
- 睡眠不足だ

以上の8項目に一つでも当てはまる人は要注意！菌の塊が増えやすい状態を作ったり、歯の土台の炎症を悪化させたりするような生活習慣は早目に見直しておきましょう。

歯槽骨は「壊す」「つくる」という新陳代謝を繰り返すことで健康的な状態を保っています。そのため、歯の土台に適度な刺激を与えられるよう、毎日の食事では固めに炊いた白米や玄米を30回程度すりつぶすようにして噛むようにすることが大切です。食べる時の姿勢を正しくして、出来るだけゆっくり噛むのがお勧めです。

歯磨きは、歯と歯茎の境目に毛先を斜めに当て、小刻みに動かして磨くようにしましょう。下の歯なら、さらに境目に下から斜めに当て、歯間の汚れを上にかき出すと綺麗になります。

歯磨き後は、歯茎と唇の折り返し位置や歯間の歯肉を指でなぞるようにしてマッサージをするのも効果的です。

日頃の意識と歯科医院での定期的なプロケアで健康な歯は維持することが出来ます。噛む力が衰えないように日々の習慣が大切です。

こんなにある！運動の効果！

体を動かすのに良い季節です。運動は、「体に良い！」と漠然とされている方が多いと思いますが、運動の効果は、「病気の予防」と「ダイエット」だけに限りません。それらは運動の効果のほんの一部に過ぎません。今回は、運動の計りしれない効果をご紹介します。

1. ダイエット効果

成長ホルモン分泌と脂肪燃焼

2. 身体疾患の予防効果

心疾患・糖尿病・高血圧・がんなど、病気のほとんどを予防

3. 頭がよくなる

海馬のニューロンが生まれる

脳の老化の予防・認知症の予防

4. 筋肉が増える・骨が強くなる

フレイルの予防 骨折の予防

代謝がアップし太りにくくなる

5. 免疫力アップ

がん細胞を殺す力が強くなる

ウイルスに対する免疫力アップ

6. 疲労回復が進む

成長ホルモンにより、疲労回復が進む

7. 睡眠が深くなる

睡眠による健康効果を促進

8. モチベーションがアップする

幸福物質（ドーパミン）が分泌される

9. ストレス発散効果

ストレスホルモンが低下する

10. 感情・気分の安定化

11. メンタル疾患の予防

1週間に150分程度の運動をするだけで、様々な効果を得ることが出来ます。体を動かす習慣、ぜひ続けて頂きたいと思います。



<今週のオススメレシピ♪サニーレタスとのりのナムル★>

【材料(2人分)】 サニーレタス(5枚) 焼きのり(1枚) 白ゴマ(大さじ2) ごま油(大さじ1/2) 塩(小さじ1/4) こしょう(少々)

【作り方】 ①サニーレタス・焼きのりはそれぞれ食べやすい大きさにちぎる

②ボウルにゴマ・ごま油・塩・こしょうを混ぜ、サニーレタスを和える。焼きのりを加え、軽く混ぜたら出来上がり！