

# 食べ物を「よく噛むこと」「噛めること」の効果

よく噛んで食べることは健康によいと言われ続けてきましたが、

「速食い」の習慣がある人には肥満者が多いことがわかってきました。

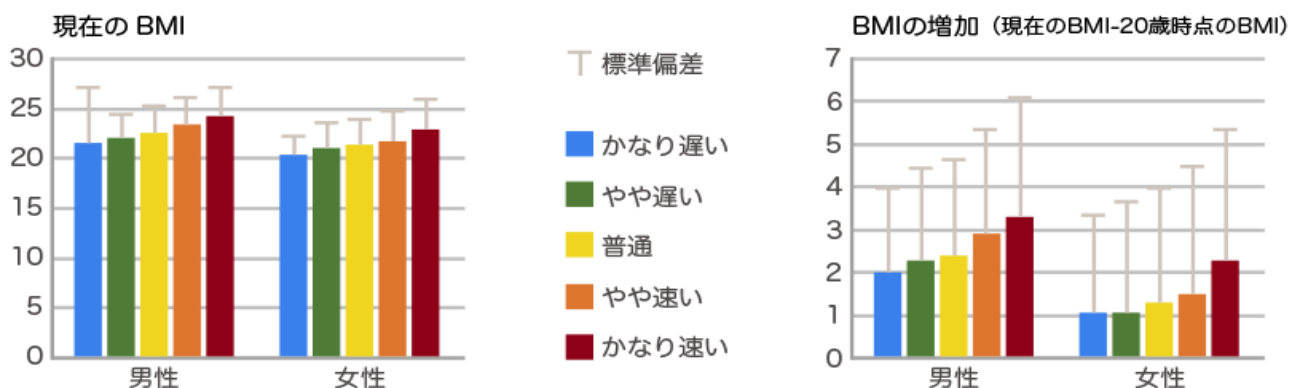
「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。

その一方で歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養摂取バランスの低下をきたします。

食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。

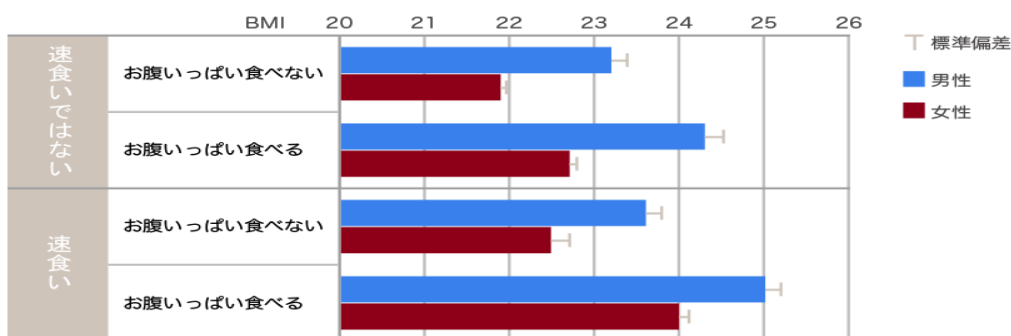
## 速食いと肥満の関係

### 1. 食べる速さと BMI (Body Mass Index) の関係



**解説**：35～69 歳（平均年齢 48 歳）の成人（男性 3,737 人、女性 1,005 人）を対象とした疫学調査の結果で、食べる速さ（5 段階の自己評価）と BMI（肥満度）の関連をみたところ、速食いの人は現在の BMI が高い傾向にあること、さらには 20 歳時点からの BMI 増加量も高いことがわかりました。

### 2. 「速食い」「お腹いっぱい食べる」と BMI の関係

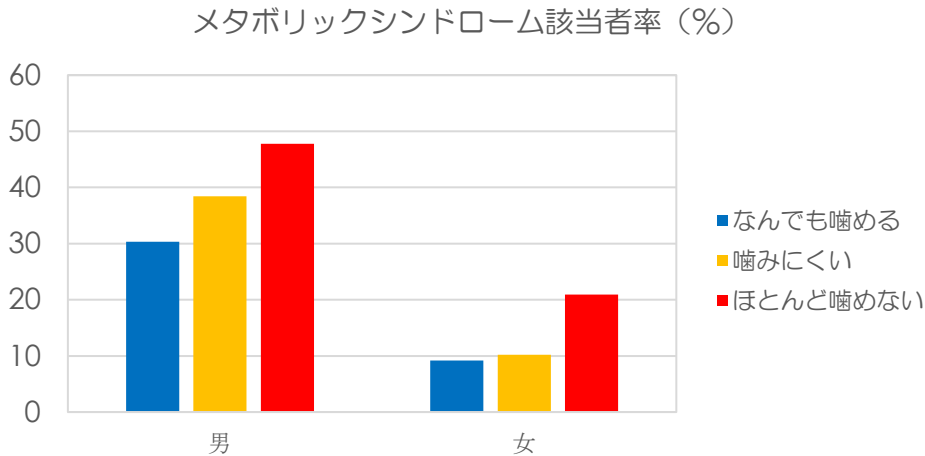


**解説**：成人 3,287 人（平均年齢 53.4 歳）に対して行われた疫学調査の結果で、「速食い」の習慣を持つ人と「お腹いっぱい食べる」習慣を持つ人は BMI が高く、両方の習慣を持つ人はさらに BMI が高いことがわかりました。

「出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット」

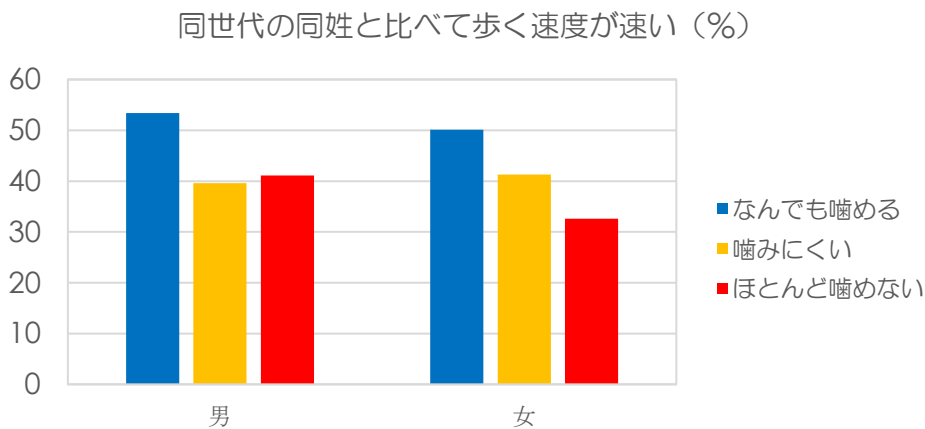
## 食事を噛んで食べる時の状態とメタボリックシンドローム

### 3. 食事を噛んで食べる時の状態とメタボリックシンドローム



**解説：**仙台市国保特定健診受診者のうち、64歳以下の対象者 18,407 人（平均年齢 55.3 歳）において、「なんでも噛める」に対して「噛みにくい」「ほとんど噛めない」と回答した方のメタボ該当率が高くなっています。咀嚼機能や口腔機能が低下すると、野菜の摂取は減少し、脂質やエネルギー摂取が増加することで、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。

### 4. 食事を噛んで食べる時の状態と歩行速度

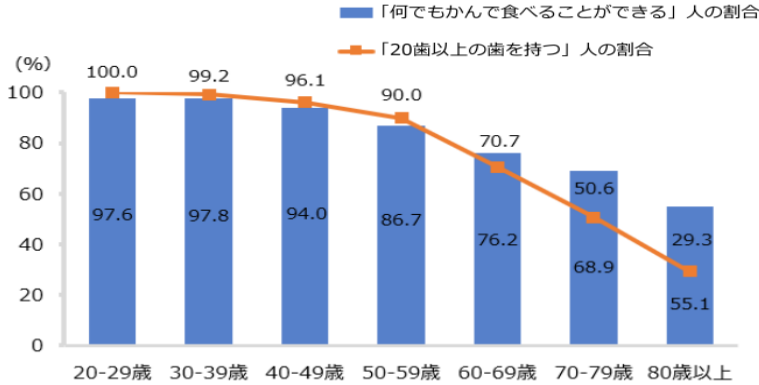


**解説：**仙台市国保特定健診受診者のうち、64歳以下の対象者 18,407 人（平均年齢 55.3 歳）において、「なんでも噛める」に対して「噛みにくい」「ほとんど噛めない」と回答した方は「歩行速度が速い」とした割合も低くなっています。歩行速度は身体活動の強度とも関係があり、いくつかの研究で、歩行速度が遅いと死亡リスクが高くなることが示唆されています。

「出典：令和2年度仙台市国保特定健診結果」

# 失うと噛めない状況になる

## 5. 何でもかんで食べることができる人と「20歯以上の歯を持つ」人の割合



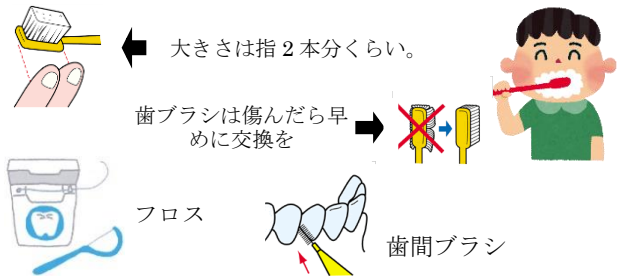
**解説:**「噛む」ことに加え、「噛める」ことも大変重要です。上のグラフは、歯の保有と咀嚼の状況を年齢階級別に示した調査の結果ですが、高齢者では、歯の喪失が進んだ人が多く、「何でもかんで食べることができる人」は70歳代では3分の2強、80歳以上では半数強しかいませんでした。

# よく噛める状態にすることで健康度アップ!

なんでもよく噛んで味わって食べることは、健康な生活の基礎となり、肥満予防をはじめ、全身の健康に深くかかわっています。噛めなくなる原因には「歯周病」と「むし歯」などがあります。また、糖尿病で加療中の方が歯周病の治療を行うことで、糖尿病の重症化を予防すると言われています。「間食や甘い飲み物を飲食する」習慣のある人も、むし歯のリスクが高まります。予防のために適切なセルフケアを行い、**歯科医院での定期的なプロフェッショナルケア**を受けることが大切です。

### セルフケア

\*自分で行う口腔ケアです。  
歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなど、補助用具を合わせて使うと効果的です。



\*かかりつけ歯科で歯みがきの仕方を教えてもらうのも良いでしょう

### プロフェッショナルケア

\*かかりつけ歯科医で受ける、専門家によるケアです。  
歯科医師によるお口と歯の健康診断や歯石除去など、自分ではできないケアをしてもらいます。  
かかりつけ歯科医をもって、定期的を受診することが大切です。

