

健康アドバイス

よく噛んで健康に

岡山県南部健康づくりセンター

保健師 後藤礼子

よく噛んで食べると、早食い、大食いを防いで肥満が予防できます。歯の本数が多い人ほどよく噛めることがわかっており、噛むためには「噛める」ことも大切です。また、**噛むと出るだ液は口 30 回の中を清潔に保ち歯を失う二大原因、虫歯や歯周病を予防**します。

歯が痛い、歯が抜ける、入れ歯が合わないなど、噛む機能が低下するとかたい食材を避けるようになります。丼物やカレーライス、麺類など軟らかい食べ物ばかり選ぶと糖質の摂取量が増加し、野菜などの食物繊維が減るため糖尿病を招きます。また、うまく噛めないと肉類などのたんぱく質の摂取が減ることで筋肉の減少を招き、転倒して骨折し、寝たきりにもつながります。

歯を失って義歯を使わなければ、認知症発症までの日数が 1.9 倍早くなるという調査結果もあります。つまり、**よく噛んで食べることは健康寿命を延ばす**ことにもつながります。

・よく噛んでゆっくり食べる

食材は大きく厚めに切りましょう。きのこやこんにゃくなど食物繊維の多い食材を使ったり、魚や肉は骨付きのものを選ぶと噛みごたえや食べにくさから時間をかけて食べることができます。

食事のときは「一口 30 回噛む」ように心がけましょう。毎回数えるのは大変なので、飲み込もうと思ったあと 10 回噛むように意識したり、一口の量を少なくしましょう。



・よく「噛める」ために歯のケアをする

歯周病はかなり進行するまで痛みなどが現れないため、歯科検診を受けなければ早期発見が困難です。**毎日の歯みがきや定期的な歯科受診で、歯の健康を維持**しましょう。

歯と歯の間の歯垢除去率は、歯ブラシのみで 61%、歯ブラシ+フロスで 79%、歯ブラシ+歯間ブラシで 85%と変わります。時間をかけて丁寧に歯をみがきましょう。

雑記帳

「町内会の活性化は自分のもの」

人が生活するうえで大切なのは人と人が助け

合い励ましあって生きてゆける社会に身を置くことができることだろう。いくら時代が変わろうともその価値は変わらない。近年、プライバシーの尊重ということから、その関係をどのように構築したらいいのか難しくなっている。

プライバシーが守られない社会もいやだが、隣が何をしても関心を示さないという無味乾燥した社会が健全だとは思わない。我が国では古来より近所同士が助け合う文化があり、今なおその伝統が全国各地に町内会という形で残っている。最も活発だったのは、戦時中の日本における町内会の組織だろう。

政府の下請け組織に位置付けたのが、隣組と呼ばれる組織だ。「**とんとん とんからりと 隣組 格子(こうし)を開ければ 顔なじみ 廻して頂戴 回覧板 知らせられたり 知らせたり**」という歌があった。隣組(町内会)は第二次大戦下、非常事態に備え、相互扶助のため作られたものだ。出征兵士の見送り、遺族・留守家族の救援活動など隣組を中心に行われた。戦後GHQは、日本の戦闘意識の高さに手を焼き、相互扶助の原点であるこの制度を廃止させた。隣組も町内会も政府の管理下ではなくなった。時代が変わっても重要な役割を担っているのは間違いない。

住みやすい地域とは、町内会組織がうまく機能しているところだろう。災害時、あるいは非常事態にお互いが助け合うことも、子供たちの見守り、高齢者に対する行き届いた配慮もすべては町内会組織に頼らざるを得ない。特に、ゴミ出しは日々の生活に直結する。ゴミステーションは遠くでは不便だが、自分の目の前は嫌だということになる。「また、なんで当番をしなくてはならないのか」。もつとえば、「町内会になぜ入らなければならないのか」といった意見もあるという。

岡山市において、この度、みんなで町内を盛り上げましょうという目的で町内会条例を作るが、その背景はそうしたことが大きく影響している。地域のコミュニティーの原点は間違いなく町内会だ。みんなで協力し、支えあっていきたいものだ。(独り言)

