

- よくかむことにはこんな効果があります！！

元気な笑顔になります

脳が刺激されます

かむときに働く口の周りの頬の筋肉は笑顔になるときも働くので、かむことにより顔の表情筋のトレーニングにもなります。

ガムをかむと眠気が少しなくなることからわかるように、かむことにより脳が刺激を受け、活発に働くようになります。

食べ物がおいしくなります

食べ物本来の味はかみ砕かれて唾液に溶け出してから、舌の味を感じる器官（味蕾）で感じられます。かんだときに感じる歯触り（食感）はおいしさの大きな要素です。

つば（唾液）が多く出て飲み込みやすくなります

かむことにより口や頬の筋肉がよく動き、その刺激で唾液が多く出ます。高齢になると唾液が少なくなりがちなので、出る量を増やすことが大切です。

かみ砕かれた食べ物は、つばによりまとめられて、軟らかいかたまりとなって、飲み込みやすい状態になります。

言葉の発音をはっきりします

発音に関係する唇や舌の筋肉が、よくかむことにより鍛えられます。

胃腸での消化吸収を助けます

よくかむことにより食べ物が細かく砕かれて、胃での消化が楽にできるようになります。かむ刺激が脳に伝わると、胃液が出るようになります。

- お口を上手にきれいにするとこんなよいことがあります

食べ物がおいしくなります

舌に汚れがたまっていると、舌の味を感じる器官（味蕾）の働きを邪魔します。舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。



口の中がさっぱりとします

口の中の汚れ気がつかず、きれいになって初めて違いに気づく場合が少なくありません。きれいにできると、口の中がさっぱりとした感じになります。「口腔機能の向上」できれいになった気持ちよさを体験しましょう。



口、頬、舌の筋肉のトレーニングです



歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチしましょう。唾液も多く出てきます。ブクブクうがいで、唇、頬、舌の筋肉をきたえます。

歯周病やむし歯を防ぎます

歯の汚れはむし歯や歯周病の大きな原因です。入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。



口臭を予防します

歯や舌の汚れは口臭の原因になります。口臭は自分では気がつかないことがあります。



口の中の細菌を減らして肺炎を予防します

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎（嚥下性肺炎）を予防します。

