

りします。次によく噛んで食べることです。「一口、30回噛んで食べましょう」と、多くの人が耳にしたことがあるのではないのでしょうか。その理由は、唾液です。唾液には▼酵素で食べ物を消化する▼食物の発がん性物質を減らす▼免疫力を強化する▼口の中をきれいにする―など、体にもたらす効果は多数発見されています。これらは、歯周病や虫歯の予防になるだけでなく、摂取エネルギー量が減ることや、満腹感が得やすくなることから、現代の代表的な生活習慣病である「メタボリックシンドローム」の予防や解消にもつながります。

このように、歯の健康を保つ習慣をつけることは、体の健康を保つ上で大きな役割を果たしているのです。

知らず知らずの間に、虫歯や歯周病は進行しています。定期的なチェックをすることも大切です。まずは、生活習慣を見直すことから始めましょう。

入賞  
**池本 茂さん**  
いけもと しげる・国遠・82歳

私は、健康な歯を保つためという意識ではなく、普段から規則正しい生活をするよう心がけています。朝、昼、晩の食事と同じ時間に食べて、間食も時間と量を決めて取るようにしています。その結果が歯の健康につながっているのかもしれない。

20代の頃に謡曲を始めたのですが、いまだに続けています。謡曲は、やってみると意外に腹筋を使います。かなり大変ですが、楽しいしこれからもずっと続けたいです。

規則正しい生活をすることは、歯や体を健康に保てるだけでなく、自分の背筋を伸ばしてくれるような気がします。今後も変わらず続けていきます。大好きな謡曲を続けていくためにも。

