高野歯科医院
～夏バテと「噛む力」の関係～

Newsletter

8月
2026

冷たい麺が続く季節、噛む回数が減っていませんか？

暑さで食欲が落ちると、手軽に食べられる食事に偏りがちです。こうした食事は噛む回数が大きく減ってしまいます。

噛む回数が減ると唾液の分泌も減り、お口の中を守る力が弱まります。夏バテによる不調は、実はお口からも始まっているのです。



「よく噛む」ことが夏のお口を守ります

1 噛むほど唾液が出ます。
唾液にはお口の汚れを洗い流し、細菌の働きを抑える力があります。よく噛むことは、虫歯・歯周病・口臭の予防に直結します。

2 噛むことは胃腸を助けます。
ゆっくり噛んで細かくすることで消化の負担が減り、夏バテで弱った胃腸をいたわることにつながります。

3 噛む筋肉も、使わないと衰えます。
やわらかい物ばかりが続くと咀嚼の力が落ち、秋以降に硬い物が食べにくくなることも。豚しゃぶ・きのこ・海藻・ナッツなど「噛む一品」をそえるのがおすすめです。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読みとってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com