

噛(か)むちから！

2月号で、よく噛むと美味しく食べられる。その正体は「だ液」だったお話をしました。

よく噛むことによって自然とだ液がでてきますね。

では、「よく噛む」ってどうゆうこと？ 何がいの？ 噛まなくても食べられるよ！ 栄養のある飲み物だってたくさんあるって思いますよね。

噛む力が衰えてしまうと、うまく食事が取れなくなったり誤嚥したりするため、全身の健康へ大きな影響を与えてしまいます。自分が噛める範囲での食事を繰り返していると、栄養バランスが偏ってしまうかもしれません。

しかし、なかには「噛む力ってそんなに必要？」「とりあえず食事は取れるし気にならない」

と考えている方も少なくありません。

そこで今回は、「噛むちから」について考えてみました。



よく噛むこと 強く噛むこと

よく噛むことと、強く噛むことは体にとって全く違うことです。

強い力で噛んで食べる方は一般に噛む回数が少ないので消化を助けるだ液の分泌が少なく胃腸の負担が増します。

強い噛む力は歯や歯周組織を痛めることにもなります。

お食事の時の「噛む」は適度な力で何回も噛み、唾液の分泌を促し小さくなった食物と混ぜ合わせ消化器に送り込むことです。

歯を食いしばって力をいれるとお口に様々な影響がでることがあります。

お食事をとる時は、適度に優しく何度も噛むのがいいですね

噛むちからが弱くなると

なぜ噛む力が弱くなるのでしょうか？

年齢に伴う他、一番の原因は歯の欠損と考えられます。

歯が抜けてそのまま放置すると十分に噛むことができなくなり噛む力が低下します。もちろん、義歯や適切な治療で噛む力は戻ってきます。

噛まないとうなるの？

硬いからと、食物繊維が多くあり歯ごたえのある食品を避けていると栄養に偏りができ、柔らかいご飯やパン麺などばかり摂っていると肥満傾向となり、動脈硬化につながりやすくなります。

噛まないで踏ん張りが効かず歩行能力も低下傾向になりますし、脳血流の低下から認知機能の低下へ発展することもあります。

よく噛むことが健康寿命を延ばします

強く噛んだ時の影響

強く噛む力が原因と疑われる症状の例です。歯ぎしりなど知らない間に強く噛んでいることもありますね。

- ・歯が欠ける、割れる
- ・歯磨きしているのに根元に虫歯ができる
- ・虫歯や歯周病がないのに歯がしみる(知覚過敏)
- ・義歯が何度も壊れる
- ・あごの関節が痛い、あごが開きにくい
- ・歯がぐらつく(歯周病の悪化)
- ・肩がこる など

良く噛む効果

- ♥胃腸の働きを促進する
- ♥むし歯、歯周病、口臭を予防する
- ♥肥満を防止する
- ♥脳の働きを活発にする
- ♥全身の体力の向上(ふんばり)
- ♥味覚が発達する
- ♥発音がはっきりする
- ♥お口の筋力維持になる

訪問歯科診療で 食べられる歯を 笑えるお口を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科
電話 03(5851)7640

