本康歯科ニュース

「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

噛む力 30 代から低下

硬いものが噛みにくい、口が渇く・・・40 代から口腔機能の低下が始まることが明らかになってきた。忙しさから食生活がおろそかになることが原因の一つ。

上下の歯を食いしばる咬合力は４０代から顕著に下がり始める。専用の機器で計測した研究では４０～６４歳の咬合力は 18～39 歳の約８割しかなかった。噛むために使う咀嚼筋は比較的大きな筋肉。使わないと機能の低下が起こりやすい。忙しいと食事の回数が減ったり、簡単なもので済ませたりしがち。噛む回数が減った結果筋力が衰えていると推測。６０代からは舌圧も低下する。舌圧は舌を上顎に押し付ける力で、食べる量が減ったり、しゃべる機会が少なくなったりすることで、舌の活動量が減ることが原因とみられる。口腔機能の低下は将来的に心身に様々な悪影響を及ぼすことがわかっている。噛む力や舌の力に衰えがある高齢者は、４年後に要介護認定されるリスクが２．４倍、死亡リスクが２．１倍になるという研究結果もある。硬いものを食べたり、飲み込んだりしにくくなるため、肉や魚、野菜を食べる量が減り、タンパク質やビタミンの摂取量が少なくなる。一方で、食べやすい菓子パンやごはん、麺類が増えて栄養が偏り、その結果、健康状態が悪化。さらに、体が衰えると、外出や会話の機会も減り、認知機能にも悪影響が出る。

口腔機能ガムで改善

口腔機能の低下は、口の中の筋肉と神経伝達の衰えが原因であり、「トレーニングすれば、機能は維持できる」と強調する。ある研究によると、平均年齢２５・４歳の１９人が１日２回、５分間ガムをかむ訓練を４週間続けた場合、咬合力は２割上昇。舌圧も改善した。

高齢者に比べると、４０代までは筋肉の修復が比較的早く、口腔機能が回復する可能性は十分あるという。ガムを使ったトレーニング。一回 10 分を目安に１日３回噛むと効果的。舌と歯を使って、餅のようにガムを折りたたんだり、つぶしたりすることで、舌や頬の筋肉が鍛えられる。唾液腺も刺激され、唾液量の減少が抑えられる。日常の食事でもひと口につき３０回噛むのが理想的。「今日は食事でしっかりかめてないと思ったときは、ガムで補って」と呼びかける。

虫歯や歯周病がなくても口腔機能が落ちている可能性はある。硬いものが食べにくい、口が渇く、むせやすい、食べこぼしが多い、滑舌が悪いといった症状が気になる人は、口腔機能の低下に注意しよう。

お伝えします！

今、知っておきたい 歯科ニュース

よく噛(か)むには“箸(はし)”を使う『和食』がおすすめ！

箸を使って食べる『和食』のようなメニューは、**自然と噛む回数が増えて食事の時間が長くなる**ということが、**藤田医科大学医学部(愛知県豊明市)**の研究でわかったそうです。

手軽に食べられるファストフードや、軟らかい食べ物が好まれる現代では、しっかり噛んで食べようと心掛けていても、あっという間に口の中から消えてしまい、よく噛むことは意外と難しいこともあるでしょう。その点、箸を使って食べる『**和食**』には歯ごたえのあるものが多いため、しっかりよく噛むことができます。

食事をよく噛んで食べることは、お口や体の健康にとっても良いことですし、よく噛んでゆっくりと食事をすることは、食べ過ぎを抑え、**ダイエットや生活習慣病の予防にも有効**ですので、ぜひ、**箸を使う『和食』を食べる機会を増やしてみてはいかがでしょうか？**