グレースデンタル
メディカルクリニック

訪問歯科新聞 12月号

《発行元》
医療法人社団　慶実会
グレースデンタルメディカルクリニック
〒344-0067　埼玉東分院
春日部市中央2-26-19 第5アオイビル1F
TEL:048-792-0900
FAX:048-792-0901

噛む力を守って健やかに

低下する噛む力！

「最近、食事が軟らかい物ばかりになった」「なんとなく食べにくくなった」と感じていませんか？それは噛む力が低下 しているサインかもしれません。噛む力は美味しく食べるだけでなく、全身の健康を保つために とても重要です。

噛む力が弱くなる主な原因

1 歯の喪失とかみ合わせの不具合

歯を失ったり、虫歯や歯周病によって歯がグラグラになったりすると強く噛むことができなくなります。特に歯が抜けたまま放置すると、噛み合わせのバランスが崩れ残っている歯や顎にも負担がかかってしまいます。

2 入れ歯の不適合

「入れ歯が合わなくて使えない」「食事中に外れてしまう」といったお悩みはありませんか？
入れ 歯は お口の中の状態に合わせて調整が必要です。合わない入れ歯を使い続ける、痛いから合わないからと入れ歯を使うのを止めてしまうと、噛むことを避けたりうまく咀嚼できなかったりして噛む力が更に低下してしまいます。

3 口の周りの筋力の低下

加齢に伴い、お口周りや舌の筋力は徐々に衰えていきます。 噛む回数が減ると咀嚼筋（顎の筋肉）がさらに衰え食べ物をしっかりと噛み砕く、飲み込むことが難しくなります。これは オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）と呼ばれる状態の 一つです。

噛む力を守るためにできること

1 定期的な歯科検診と早期治療

特に高齢になると自覚症状が少なくオーラルフレイルに陥りやすいので早めの段階で対策を始めることが推奨されます。

2 入れ歯の適切な使用と管理

歯を失った場合は早めに入れ歯で補うなど噛む力を低下させないことや、お口に合わない入れ歯は口腔機能低下の原因になるため、定期的に調整を行いましょう。

3 口腔体操

周りの筋肉や舌の機能を維持向上させるための体操が効果的です。（パタカラ体操、オトガイ運動など）

4 バランスの取れた食事と食べ方

ゆっくりしっかりよく噛んで咀嚼筋を鍛え歯や顎の健康を保ちましょう。

なぜ噛む力が大切なの？ よく噛むことは脳の血流を良くし認知症の予防に繋がっ たり唾液をたくさん出して消化を助けたり、虫歯や歯周病を 予防する効果があります。また、口周りの筋肉を使うことで豊な表情を保ち、はっきりとした発音で会話を楽しむ繋がります。

《 訪問歯科でできること 》

「歯医者に通うのが難しい」という方も訪問歯科ならご自宅や施設で専門的なケアを受けられます。

入れ歯の調整・作製　合わなくなった入れ歯の調整はもちろん、新しく入れ歯を作ることも可能です。
口腔機能管理　口腔体操やマッサージなど、お口の筋力を保つためのアドバイスやトレーニングを行います
口腔ケア　誤嚥性肺炎の予防に繋がる専門的なお口の清掃を行います。

都道府県別噛む力ランキング

1位　群馬県
2位　宮崎県
3位　沖縄県

動物の噛む力　ランキング（kg）

1位イリエワニ3185

2位ホオジロサメ1800

3位カバ745

4位ジャガー620

ライオン313

人間70