

咀嚼機能を考えよう!

毎日、自然に行っている咀嚼、つまり噛むことは、栄養を体の中に送り込むための大切な動作であり、咀嚼により唾液分泌が促され、嚥下、消化もスムーズとなります。また、唾液分泌はむし歯や歯周病の予防などにも役立ち、ますますお口の健康のための必要な動作です。よく噛むことで、お口も身体もいつまでも元気で過ごせるように、咀嚼の機能について考えたいと思います。

咀嚼をすることで…

しっかり咀嚼することで、

- あごや舌の運動が活発になる
- 口の感覚が刺激され、運動機能も向上し、噛む、話す機能にも役立つ
- 唾液が分泌され、消化吸収にも役立つ

唾液にはたくさんの良い役割があり、唾液分泌を促すことはとても大切なことです。味を感じるためにも必要です。

咀嚼機能が衰えてくると…

- 栄養を適切に取れない
- 唾液の分泌量が減る
- 全身の運動機能低下がおこりやすい
- 硬いものが食べづらく、軟らかい食べ物に偏りやすい
- 咀嚼による脳への刺激が減り、脳血流量が低下するなど

さまざまな問題がおこることが考えられます。年齢を重ねることにより噛むための筋力がおちたり、歯の本数が少なくなると、噛む能力は低くなっていますが、歯科医院での適切な処置により噛める環境を整えることができます。

咀嚼機能を測る方法

- グミゼリーを使用する方法
- 咀嚼チェック用のガムを使用する方法
- 舌圧計を使用する方法など

近年、口腔機能の評価に基づく管理計画を行うため、さま

ざまな咀嚼や嚥下機能の検査を行う歯科医院なども増えてきました。もし、咀嚼に関わる機能が衰えてきたら、補うための治療や口腔機能トレーニングが必要になります。歯科医院などでは、それぞれの方に合わせた目標をたて、一緒に口腔健康管理に取り組んでいます。

口腔機能トレーニング方法

- 脣のトレーニング：開口・口をすぼめる・唇を横にひく・ボタン訓練
- 舌のトレーニング：舌の筋力強化・舌のストレッチ
- 嚥下機能トレーニング：姿勢、呼吸訓練、ペロだしごっくん・頭部挙上訓練・嚥下おでこ体操など、

口腔機能トレーニングには上記以外にもさまざまな方法がありますが、それぞれの低下した機能に効果的な方法を見つけて行いましょう。

よく噛んで食べるため気を付けること

- 一口30回噛む(噛ミング30～カミングサンマル)
- 一口30秒噛む
- 一口量を少なくする
- 飲み込んでから次の食べ物を入れる
- 一口食べたら、箸を置くなど

よく噛んで食べるためには、ゆっくり噛むことが必要です。ゆっくり噛むことで唾液の分泌が期待できます。早食いが癖になっている人は注意が必要です。早食いは肥満やメタボリック

シンドロームの原因のひとつとも言われています。自分が早食いかどうか、国立保健医療科学院から発行されている「咀嚼支援マニュアル」※のなかの「早食いチェック」などを参考に、一度、ご自身のチェックを行うことも大事なことです。

咀嚼能率とは

食物を粉碎できる力を咀嚼能率といいます。歯の数が多いれば、当然咀嚼能率も高くなりますが、その中でも奥歯の噛み合わせが何か所あるかによって差が生じます。奥歯がすでに欠損していても、適切な義歯等を装着することで、咀嚼能率の上昇は十分期待できます。

よく噛む食べ物

よく噛んで食べることは脳血流を増加させ、脳を活性化させます。運転中にガムを噛むことで眠気を防止したり、スポーツ選手は集中力を高めるためにガムを噛んだりします。普段から根菜類などの噛みごたえのある食材を料理に取り入れるようにしてみましょう。

咀嚼による「食べるしあわせ」

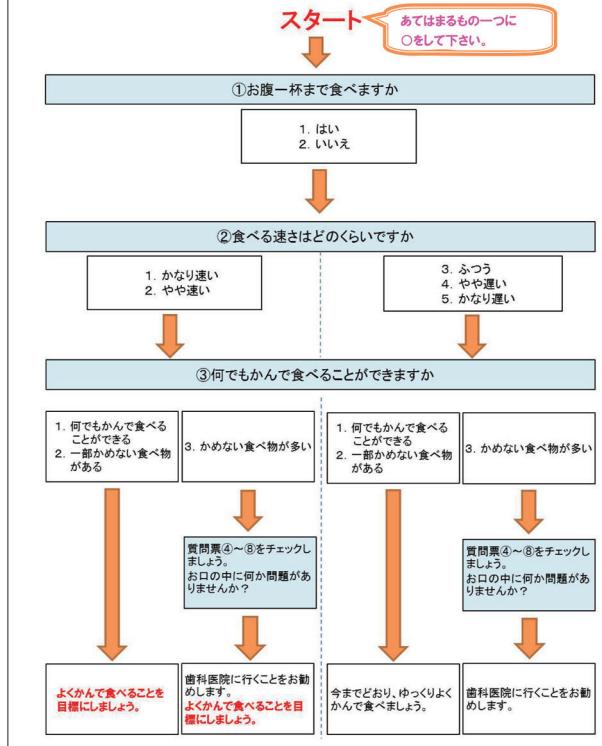
- 唾液に含まれるアミラーゼがデンプンを分解し甘味を感じる
- 食材が粉碎され、味物質の溶出が高まる
- 噙みごたえや舌触りなども楽しめる
- 食べ物が長くお口の中にあるため、食べ物からさまざまな刺激をうけることができる

楽しく、美味しいと感じる食事をすることは、誰もが一生続けたいことです。普段から少しだけ「咀嚼」のことを意識することから始めてみましょう。

※ 参考文献：厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書「咀嚼支援マニュアル」の作成

（公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会）

「早食い」か確認しましょう



ゆっくりよくかんで食べるためには

～少しずつ休み休みたくさんかんで食べましょう～

- | | |
|--------------------|---|
| Ⓐあまりかまないで食べてしまう | → かむ回数の目標をたててみる。（例、一口30回かむ）
・形がなくなったら飲み込む。 |
| Ⓑ一口量が多い | → 丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
・小さいスプーンを使う。
・箸で取る量はいつもより少な目に。 |
| Ⓒ次から次へと口に入れて食べてしまう | → 先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入る。
・はし置きを使う。
・一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。 |