

か 噛む力を保ちましょう



元気な口は、潤いがあり、食べ物を味わい、安全に飲み込み、楽しく会話ができます。しかし、加齢と共にこれらの機能が徐々に低下していることがあります。皆さんの口はお元気でしょうか？

65歳以上の方が自身の生活や健康状態を振り返り、心身の機能をチェックする方法として厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」というものがあります。

その中に、「半年前に比べて固いものが食べにくになりましたか」「お茶や汁物等でむせることができますか」「口の渴きが気になりますか」という口に関する三つの質問があります。今回は、その中の「半年前に比べて固いものが食べにくになりましたか」という、食べ物を噛んで処理する働き(咀嚼機能)について詳しく説明します。

噛む力が衰える原因

噛む力が衰える原因として、歯がグラグラしている、歯が抜けている、入れ歯を使っていない、入れ歯が合わない、痛みがある、また病気の後遺症による麻痺のため咀嚼

しにくいなどが挙げられます。これらの要因がいくつか重なって起きることもあります。

噛むことの意義

噛むことには多くの効果があります。

- 食物を十分に噛みくだき、さらに唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊にします。これにより唾液や胃の消化酵素が働き、消化吸収がよくなります。
- 噛むことに関係する口唇、歯、頸などは脳の広い領域に影響しています。そのため噛むことは脳を刺激し活性化させると考えられます。脳が活性化すると、リラックスや集中力、記憶力等を維持することにつながります。
- 肉・魚・野菜等いろいろな食材を噛んで食べることで、栄養バランスを保ち、免疫機能の低下を防ぎます。人間に必要な栄養素である肉・魚のたんぱく質や、野菜のビタミンや食物繊維などを、噛んで食べることで摂取できます。
- 噛むことは食物の消化・吸収を促進し栄養面から身体を支えるだけでなく、生活の自立を支える身体の機能にも関係することがわかっています。噛む機能を維持している人は噛む機能が低下している人に比べて転倒リスクが低くなります。
- 噛むことで、美味しく食べる楽しみを味わうことができます。何でも食べることができれば、家族や友人と食事に出かける機会をもつなど、活動的な生活、健康で自立した生活を続けられることになります。

毎日の食事で噛む回数を増やす実践ワザ

食育に関する意識調査(平成30年3月)によると、ふだん『ゆっくりよく噛んで食べている』人の割合は50.2%となっています。食べ方は意識することによって改善できます。

まずは最初の1口目を30回噛むことからトライしてください。ここでは、毎日の食事で噛む回数を増やすコツについて紹介しましょう。

1 ひと口の量を少なめにする

1回に口に運ぶ食事の量を少なくすることで早食いを予防する効果が期待できます。

2 何回噛んでいるか確認してみる

現代人の1口に噛む平均回数は10回～20回で、理想は30回以上と言われています。



3 歯ごたえのある食材を選ぶ

歯ごたえのある食べ物とは、食物繊維が多い食品や弾力のある食品です。料理の中に歯ごたえのある食材を入れると、食感に変化が出るので噛む回数も増えます。

4 食材を組み合わせてみる

複数の食材を使った料理を食べると、食感や味に変化が出てじっくりと味わえるため、自然に噛む回数が増えます。

5 味付けは薄味にする

薄味にすると、味わいながら食べるため噛む回数が増えます。

※ 口の機能を向上するトレーニングは、日本歯科衛生士会のホームページの「歯とお口の健康情報」を参考にしてください。

咀嚼力をアップして健康長寿に

自分の歯を健康に保ち、よく噛むこと、口の機能を使うことが咀嚼力アップにつながります。もし、むし歯や歯周病などで歯を失った場合には、入れ歯を入れてしっかり噛むことができるようになります。奥歯が1本抜けただけでも、噛む力は低下してしまいます。噛むことに不安がある方は、かかりつけ歯科やお近くの歯科医院で相談してください。

しっかり噛むことができる歯で、よく噛んで食べることは、身体の問題だけでなく、認知症や転倒予防にもつながります。

厚生労働省では、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。口の機能が保てるように、よく噛むことを生活の中で意識することを、今日から始めてみましょう。

(在宅・施設口腔健康管理委員会)