



咀嚼機能について

咀嚼とは、食物をかみ砕くことをいいます。

■咀嚼の意義

●「噛む」だけでなく、顎や舌が巧妙な運動を行うことで、小さくした食べものを唾液と混ぜて飲み込める状態にすること(食塊形成)

●咀嚼により食べものは細かく粉砕され食片が消化液に触れる表面積が増加し、吸収できる栄養素となりやすくなる。(栄養補給)

●さまざまな役割をもつ唾液分泌を促進。

●「味」の刺激を複雑にして脳に伝える。

●咀嚼中に脳血流が増加することは明らかにされており、よく噛んで味わって食べるということは脳の活性化にもつながると考えられる。



■咀嚼機能が衰えるとどんなことが起こる?

栄養を適切に摂れなくなり痩せる(太る)



全身的な運動機能低下が起こりやすい



硬い食べものを避け、軟らかい食べものに偏りやすくなる



唾液分泌量が減る



動脈硬化、メタボリックシンドロームになりやすい



学習能力や空間認知能力が低下する



食べものが味わいにくくなる



■口腔機能低下症のセルフチェック法

次のうち一つでもあてはまったら、歯科医院で口腔機能低下症の検査を受けましょう。

- ☐ 1. 硬い物が食べにくくなった
- ☐ 2. 汁物を飲むときに時々むせるようになった
- ☐ 3. 薬を飲み込みにくくなった
- ☐ 4. 滑舌が悪くなった
- ☐ 5. 食事をするのに時間がかかるようになった
- ☐ 6. 食べこぼしをするようになった
- ☐ 7. 食後に口の中に食べ物が残るようになった

■咀嚼と認知機能の関係性

これまで認知機能と関連するとされてきた性別、教育年数、握力、年齢、経済状況を踏まえたうえで、噛む力(咬合力)も認知機能低下に大きく関わっていることが分かってきました。つまり、認知機能低下の初期段階では口腔機能に関連しているということが示されました。その一方で、歯の数は認知機能との関連がみられず、**認知機能を維持するために**

は、歯の数よりむしろ咀嚼機能のほうが必要であるということです。すなわち、適切な欠損補綴治療によって口腔機能を回復することが、認知機能や運動機能を維持するうえでも重要です。

2018年3月

加藤新聞 Q&A

Q まだまだ寒いですが、お好きなのは何鍋?

院長 すっぱん鍋

河口 キムチ鍋

和井元 キムチ鍋

倉岡 もつ鍋!! しめは

もちろんチャンポン麺!!

磯部 海鮮鍋

松岡 チゲ鍋

Q 現実逃避がしたい...行ってみたい国は?

院長 月

河口 イギリス

和井元 ドバイ

倉岡 フランス!

ルーブル美術館!!

磯部 コロンビア

松岡 チリ

今月のコラム

倉岡 朋子

加藤新聞をご覧いただきありがとうございます。
 すごいです。助手の倉岡です。

今回は、ついに行ってきた大
 阪・京都旅行!!という事で、前編、
 後編に分けて旅行記をお伝えしよう
 と思います。

まず降り立ったのは天下の台所大
 阪!地下鉄で少し移動して目的地の
 スパワールドへ!屋内プールやスラ
 イダー、温泉などがある施設です。
 スライダーは存分に楽しめたので
 が、人が多く、プールというより人の
 波に乗っていました!なので半日遊
 ぶ予定を1時間に繰り上げ(笑)早速
 京都へ!!!オフシーズンなはずなのに
 やっぱ海外からの観光客が多い!
 さすが京都!早々と荷物をホテルに
 預け行ってきました伏見稲荷!初め
 て行ったのですが、生で見るとやっ
 ぱりすごい千本鳥居!つつい歩き
 ながら写真を撮っちゃいました。そ
 して、私の人生初!ご朱印ゲット!
 何故か急に欲しくなり、その場でご
 朱印帳を買い、書いて頂きました☆
 聞くともう2つ違う種類のご朱印が
 もらえるということで、燃え上がる
 収集癖。いざ稲荷山登山開始!!奥社
 で2つ目のご朱印ゲット!しかし残
 念な事にもう1か所は時間切れでも
 らえず、悲しい...

しかし気持ちを切り替えてお楽しみ
 な晩御飯!先斗町へ繰り出し、孤独
 のグルメの如く入念にお店選び。決
 めたのはおばんざいのお店☆もう大
 当たりで食べるもの飲むもの全部お
 いしい!生麴最高!賀茂茄子最高!
 日本酒最高!つつい食べ
 過ぎちゃいました(汗)
 観光しつつ美味しいも
 のも食べつつ、大満
 足な1日目でした。
 次回は後編2日目をお伝えし
 ます!乞うご期待☆



院長のオススメ図書

最初はシェーンハイマー自身も食
 べ物は体内で燃やされて、何時間か
 あるいは何日か後に、目印を付けた
 元素を含む燃えかすが、呼吸や糞尿
 の中に排泄されると予想していまし
 た。ところが、目印を付けたアミノ
 酸は全身に飛び移り、その半分以上
 が、脳、筋肉、消化器官、骨、血管、
 血液など、あらゆる組織や臓器を構
 成するタンパク質の一部となってい
 ました。食べ物はネズミの体の一部
 となっていたのです。しかし、ネズ
 ミの体重は増えていませんでした。
 食べ物がネズミの体の一部になった
 ならその分重くなるはずですが、体
 重が増えないということは何を意味
 しているのでしょうか。

また、第二次世界大戦後までもない
 ころの日本人のエンゲル係数は60%
 を超えていたそうです。つまり、収
 入の半分以上が食費に充てられ、食
 うや食わずの生活をしていました。
 現代ではエンゲル係数は急速に低下
 しており、平均で23%といわれてい
 ます。これは日本人が豊かになった
 証拠とも取れますが、実際は所得の
 増加とともに物価も上昇しているわ
 けで、それほど簡単にエンゲル係数
 が下がるとは考えられません。この
 エンゲル係数の低さには、食がグロ
 ーバル化し、プロセスが見えない安
 いものが大量に作られるようになって
 と同時に、一円でも安いほうを選
 ぶという消費行動が、その構造を支
 えているという実態が潜んでいるよ
 うに思われます。だからこそ、安全
 のためのコスト、プロセスの可視化
 を取り戻すためのコストの必要性を
 もっと認めていくべきではないでし
 ょうか。
 さあ、あなたはどうか考えますか?
 『生命と食』
 岩波書店



休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2018年 3月10日(土)、3月17日(土)、
 3月24日(土)、4月7日(土)

午後休診のお知らせ

2018年 3/22(木) 12時00分まで
 ※これまでは11時30分まででしたが、
 12時までに変更になりました。

土曜日午後診療のお知らせ ~矯正治療~

2018年 3月31日(土)
 4月28日(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
 詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。



Q & A 総数 1000 件以上!
 歯の悩みをすぐに解決!!
 HPを是非ご覧下さい!

加藤歯科医院

検索

<http://www.kato.or.jp/question/>