

コミュニケーション

- 口腔の健康から QOL の向上へ -

第 40 号

平成 18 年 10 月 1 日発行

発行

東京都立心身障害者口腔保健センター

〔指定管理者：社団法人 東京都歯科医師会〕

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1 番地 1 号

セントラルプラザ 8F・9F

代表電話：03-3235-1141 / FAX：03-3235-1144

診療・予約に関する

電話：03-3267-6480 / FAX：03-3269-1213

はじめに

皆さんは食事中に「よく噛んで食べましょう」と言われたり、お子さんにそのような注意を促したことはありませんか？

なぜ「よく噛む」ことが大切なのでしょう。よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、栄養の吸収を助ける・顎の発達を促進する・肥満を防止する・むし歯の予防になるなど、いろいろな意義があります。

近頃、「食育」という言葉を耳にすることがあります。食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を修得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。また、二〇〇五年（平成十七年）七月より施行された食育基本法においては、「全ての人が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育む、生きるための基本的な知識」と位置づけられています。

健康を守る基本は食生活にあり、食は口腔機能の「噛む」ことから始まります。そして、「噛む」ためには十分な口腔機能を保持していることが大前提となり、子どもでも高齢者でも、歯や口腔機能に問題があると健全な生育や健康保持に大きく影響します。さらに、よく噛んでおいしく食べることは、心身共に健康な生活を送るため

『噛むことの大切さ』 ほんとうに知っていますか？

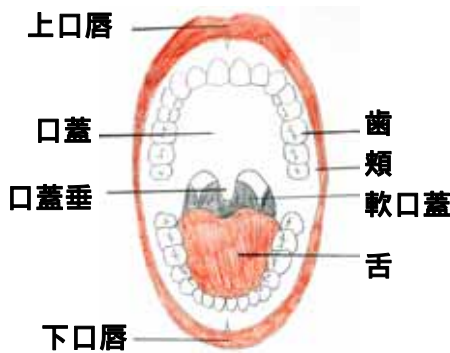
の原点とも言えます。今回は、噛むことの大切さについて考えていきましょう。

1 噛む（＝咀嚼）とは

口の中に入ってきた食べ物を前歯で噛み切り、奥歯で細かく磨り潰し、唾液を加えて、飲み込むのに適した大きさ・形・硬さの塊にすることです。

2 口腔機能における咀嚼のメカニズム

口腔は上下の口唇、頬、口蓋、舌、口腔底、口蓋垂からなる一つの「作業部屋」と見なすことができます。その部屋では、噛むという作業をするために、上下の歯が並んでいます。



口腔の働き

・ 食べ物を保持したり、捕捉したり、吸飲したり、吹き出したりします。

・ 唇を閉じることによって、咀嚼中の食べ物が口からこぼれるのを防ぎます。

・ 食べ物を歯の上にのせ、舌と協調して、すり潰しやすくします。

・ 口の中に捕食された食べ物の性状を舌の先端で感知し、軟らかなものは口蓋で押しつぶし処理します。

・ 押しつぶしができないものは、舌の横の動きで奥歯の方へ移送します。

・ 唇、頬、舌の力関係によって、歯の位置や歯並びの形を一定の状態に保っています。

軟口蓋

・ 飲み込む時に、鼻呼吸を一時止めたり、食べ物の塊が鼻の方へ流れ込むのを防ぎます。

3 噛むことの効果

噛むことによって、次のような効果が挙げられます。



消化吸収の効率を高める



脳の発達を促す



口の中をきれいに
する



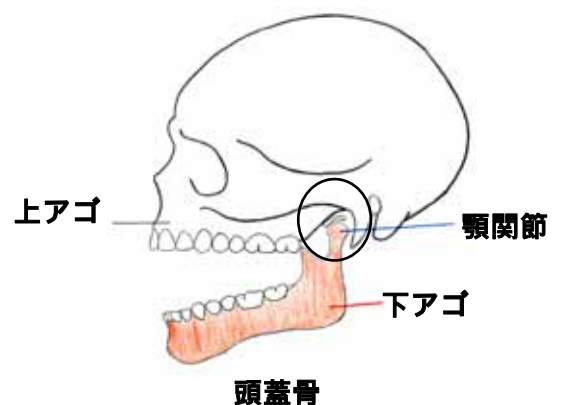
気持ちが落ち着いて
集中力、持続力がつく

噛むことと顎の発達の関係

【アゴのしくみ】

頭の骨は、頭蓋骨（とうがいこつ）と呼ばれ、この骨は大きく二つに分けられます。下アゴと言われる下顎骨とその上の部分です。そもそも、顎（アゴ）というと、口を開いたり閉じたりする時に動く下アゴだけをアゴだと思ってしまうようですが、アゴには上アゴもあります。上の部分でもとくに歯が並んでいる骨の部分を上アゴ、上顎骨と呼びます。

アゴには、手足に関節があるように顎関節があり、口を開いたり閉じたりする運動をします。この顎関節の仕組みにより、下アゴは自由に動くことができます。下アゴは、食べたり・飲んだり・話したりといった日常生活に密着した口の働きの鍵を握っています。



頭蓋骨

【アゴの発達】

小さい時から噛まなかったり、成長の途中で噛むことができなくなると、アゴの発達が悪くなり、歯の生える場所が足りなくなってしまう。食事の時たくさん噛む、また、硬いものを噛むことで、アゴの骨にかかる力を大きくし、アゴに刺激を与えて成長させ、歯の生える十分なスペースを作り出しているからです。アゴの発達が悪いと、次のような症状が出てしまいます。

- ・ 歯並びが悪くなる
- ・ 噛み合わせが悪くなる
- ・ 肩こり
- ・ 耳鳴り
- ・ 物が噛みづらい
- ・ 話しづらい

また、上下のアゴの形や成長は、顔の型にも大いに影響を与えます。顔が子供の顔から大人の顔へと変化するのは、アゴの発達が影響しています。

【噛む力（咬合力）】

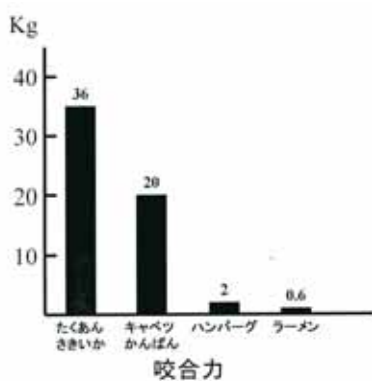
噛む力は成人男性の場合

- ・奥歯 六〇kg
- ・前歯 一〇kg

子供の場合

- ・奥歯 十四～二十一kg
- ・前歯 五～六kg

と言われています。大体の目安として自分の体重くらいの噛む力があるとされ、女性は男性の三分の二位とも言われています。



また、総義歯（総入れ歯）だと思いつき噛んで一〇kgですが、普段は半分の5kg以下の力しか出ません。このように、歯がなくなることによって噛む力が弱くなり、さらにおいしいものも食べられなくなってしまう。

脳を刺激 発達

【脳の成長】

脳は出生後どんどん大きくなって、生後六ヶ月で出生時の約二倍になり、四～六歳で大人の脳の重さの約九五％に達します。そして、十歳を過ぎると大人の脳とほとんど同じ重さになります。このことから、幼児期は脳の発達にとって重要な時期となります。

脳の発育を促進させる方法は、

脳の神経細胞を繰り返し刺激すること、つまり、反復学習をすることです。

- ・物を見ること
- ・聞くこと
- ・話をする
- ・指先を動かすこと

によって脳は刺激されます。また、噛むことも脳に適度な刺激を与えるので、噛まない、噛めないことになると脳の発達も悪くなってしまいます。

これらのことは年齢に関わらず同じことが言え、高齢者の場合は認知症の予防にも効果的です。



認知症予防

【噛むことが大切】

食べ物を噛むことは、同時に食べ物を味わうことでもありません。食べ物を口に入れ細かく噛み砕き舌で味わううちに、その食べ物の「硬い・軟らかい」といった歯ざわりや「おいしい・まずい」という感覚が生まれま

す。「おいしい物を食べたい」というのは、人が誰しも持っている基本的な欲求です。この欲求を満たし、おいしい物をおいしく味わってこそ人間らしい深い満足感が得られて情緒の安定につながります。

このように、噛むということ、単に生命の維持に必要な栄養を補給するというだけでなく、人間の精神生活にも深く

関わっています。噛むことによって脳を刺激することは、身体的及び精神的にも発達に大きく影響を及ぼしているのです。

むし歯予防

よく噛むことは、むし歯予防にもつながると言われています。そこでまず、なぜむし歯ができてしまうのかを見てみましょう。

【むし歯のメカニズム】

- 細菌
- 歯
- 基質(食べ物)



この三つの要素が揃うとむし歯は発生します。

むし歯を発生させるのは、ストレプトコッカス・ミュータンスという細菌。この細菌は、口腔内に存在します。

炭水化物(特に砂糖)を摂取すると、これを栄養として時間とともに細菌が増えます。その細菌が酸を発生させ、口腔内が酸性になると、歯が溶けむし歯ができます。

では、なぜ噛むことがむし歯予防につながるのでしょうか。

物理的な作用

よく噛んで食物に含まれる繊維、舌、頬や口唇の筋肉が歯と接触することにより、歯の表面についた細菌や食物が落とされます。

唾液による作用

よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。

- ・唾液にはむし歯予防の面で、次のような作用があります。
- ・口腔内の汚れを洗い流す作用
- ・酸性に傾いた口腔内を中性に戻す作用
- ・唾液の中の成分が歯の質を強くする作用

このように、よく噛むことによる様々な作用が、むし歯になる三つの要素それぞれに働きかけるため、よく噛むことはむし歯を予防すると言われるのです。

4 センターでの例

よく噛むためには、健康なお口が大切

自閉症のA君は、四歳の頃奥歯が全部むし歯で、「よく噛む」ことができない状況でした。また、お口の中を触られることが嫌なため歯磨きを嫌がり、硬い物・揚げ物など歯ごたえのあるものは食べることができず偏食でした。そんなA君にむし歯の治療を行い、お口の感覚を整え、遊びや食事・歯磨きを通していろいろな刺激に少しずつ

慣れさせていきました。徐々にお口の感覚がなくなり、偏食が改善され、歯磨きも嫌がらなくなると、むし歯にもなりにくくなりました。保護者の負担も軽減されました。このように、よく噛むためには健康なお口が大切となります。

入れ歯と根気よくお付き合い

「歯が浮いたように物が噛めない」というBさん。歯周病で、何本かの歯は抜かなくてはいけない状況でした。歯を抜いた後入れ歯を作りましたがなかなか慣れず、外した状態で噛まずに食事をしているうちに、胃に負担がかかるようになってしまいました。そのため、入れ歯に慣れてもらえよう根気よく調整していきましました。すると、入れ歯は少しずつ自分の体の一部分となり、食事の時も外さずにいられるようになりました。入れ歯に慣れることでよく噛めるようになり、身体への負担を減らすことができました。

おわりに

噛むことは、何より健康の源でもあります。噛むことの大切さを理解してもらい、「食育」を基本とする指導をして心身の健全な発育を促すことで、少しでもQOLの向上につながることを望んでいます。

研修会のお知らせ

当センターでは、保護者や介助者対象の研修会をはじめ、障害のある人にかかわるさまざまな職種を対象とした研修会を行い、口腔保健への理解や知識を深められるよう努めています。皆様のご参加をお待ちしています。

- 対象：保護者・介助者等
- 第3回 12月1日(金) 10時～12時
- 第4回 2月20日(火) 13時～15時
- *当研修は各回とも同一内容です
- 対象：要介護高齢者に関わっている施設職員
- 第1回 1月23日(火) 10時～15時
- 第2回 1月30日(火) 10時～15時
- 対象：障害児・者に関わるすべての職種
- 第1回 2月16日(金) 10時～15時
- 第2回 3月12日(月) 10時～15時

受講料 無料
場所 当センター8階研修室
お申し込み・お問合せ 研修担当までお電話ください。
03-3235-1141
研修内容等詳細については、当センターホームページ「研修のご案内」をご覧ください。
(http://www.tokyo-ohc.org/)