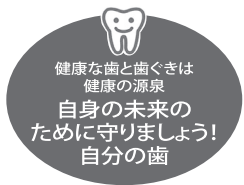




80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



歯科医師 渡辺 雄三
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

歯を失うことで体にも影響が!

認知症リスクがアップ

歯の減少が脳の働きに影響し、残存歯が少ない人ほど脳の働きが悪く、噛み合わせや咀嚼の良い人と比べるとアルツハイマーや認知症の発症率は1.5倍とリスクが高くなります。

顔をゆがめるだけでなく、体もゆがめます

長年、片方の歯ばかりで噛んでいると、使っている方（噛み癖のある方）の歯だけがすり減るので、上下左右の顎のバランスが崩れ、噛み合わせが悪くなります。また、咀嚼筋にも同様のことが起こり、使っていない方の筋肉が衰えてきます。それは顔の表情にも影響し、片方だけにたるみや口角が上がらなくなる、シワやほうれい線もできやすくなる、など顔のゆがみにつながります。さらには、首や肩の痛みやコリ、頭痛などの原因や腰痛や関節痛なども起こします。また、顎関節にも影響し、顎関節症（口が開けにくい、顎の痛み等）になったりすることもあります。

歯を減らさずに免疫力アップや高血圧予防

歯の本数が減ることで、噛む回数が少なくなり、唾液の分泌が低下します。唾液は食物の消化を助けるだけでなく、外から入ってくる様々な菌から口腔内を守るといった役割をしています。唾液に含まれる「ラクトフェリン」という成分は鉄分と結合して細菌の繁殖を抑制します。また、最近では歯の数が血圧に影響する可能性があることも分かってきました。

高血圧の主な原因として考えられるのは塩分過多、動脈硬化、ストレス、過労、肥満などです。50代以上では、おおよそ半数以上の方が高血圧であるというデータもありますが、その原因が歯とも関係あるようです。歯は食べ物を噛むためだけで全身に悪影響を与えることはないだろうと思われがちですが、噛み合わせを矯正したところ、血圧が安定した方がいます。高血圧予防には歯の健康を考えることも必要と言えます。

しっかり噛んで健康に!

丈夫なあごをつくる

子供の頃から固い物をよく噛んで食べると、あごの骨の発達を促します。口のまわりの筋肉が発達していないと歯並びに悪影響を与え、不健康になりがちです。

消化・吸収を促す

よく噛むことで、唾液の中からアミラーゼという消化酵素が分泌され、胃腸の消化・吸収がより促されます。食べ物を十分に噛まないと、胃や腸に負担がかかり、体に悪影響を与えます。

からだ全体にもいいことが!

がん予防・アンチエイジング

よく噛むと、唾液に含まれるペルオキシターゼ酵素が、発がん性物質を抑えます。また、種々の他の酵素が老化防止に役立ちます。

ストレス軽減効果

噛むというリズムカルな運動は、楽しい食事とリラックスした時間を提供し、日頃のストレスの軽減につながります。

脳を活性化

よく噛むことで、脳内の血流が増え、脳神経活動が活発になり、脳の運動系統・感覚系統などが活性化されます。

お口の中を快適環境に

よく噛むことで、唾液の分泌が促進され口の中の衛生状態を清潔に保ち、抗菌効果を促します。むし歯・ドライマウス・歯周病の予防効果があります。

肥満を防ぐ

時間をかけてゆっくり噛むことで、満腹中枢が刺激され、食欲を抑える効果や肥満対策に役立ちます。

現代人の咀嚼回数は
弥生時代の **1/6**
ひと回30回を目標に
よく噛んで食べましょう!

何でもかみ、おいしく食べられることは、いつまでも若々しくいるために欠かせない条件です。

健康は 元気な歯から

80歳で20本歯を残そう

