

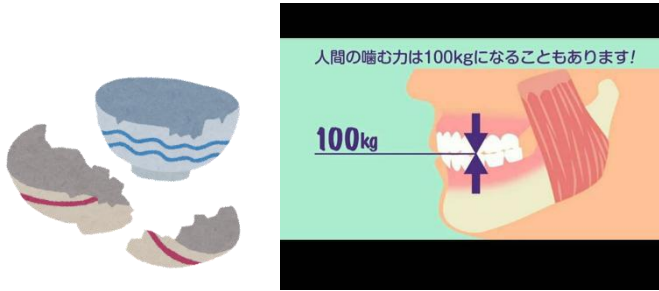
初声歯科新聞 Vol. 58-2

みなさんが歯を失う3番目の理由(ワケ)・・・

第1位 歯槽膿漏(歯周病)

第2位 むし歯

第3位 自分の噛む力!



(前半 58-1 の続き。)

しっかりと噛むことは、食べ物から栄養を摂るために大切なことだけれど、噛みすぎて歯を悪くしてしまうこともあるということをお話ししました。前半はホームページでご覧になれます。待合室にも貼っています)

それでは、どうしたら良いのでしょうか。どうやって食事をしたら良いのでしょうか・・・

そうです、“噛まなきゃいい”んです。今までのように噛んではいけないのです。本末転倒のように聞こえますが、歯に負担をかけては、歯を失う可能性がとても高くなるからです。ある程度年齢を重ねたら、ご自身の口腔内の状態に合わせて、噛む力を変えていかななくてはなりません。



×

○

※でも「コツ」があります!

ご自身の生涯で歯を失わないためには、
1に、歯槽膿漏(歯周病)の予防
2に、むし歯の予防
3に、噛む力のコントロール!

が必要です。

歯槽膿漏(歯周病)とむし歯の予防は、言わずと知れた毎日毎食後の歯ブラシ、そしてフロスや歯間ブラシ等の補助的清掃用具を使いましょう。そして3カ月に1回は歯医者さんに定期検診に行き、プロによるクリーニングを受けましょう。

そして噛む力のコントロールについては、そうです、“噛まない”ことです。でも噛まなければ、食べ物からしっかりと栄養をいただくことができませんよね。そこで2つの点に注意して食べ物をいただきましょう。

1つ目は、今までのように力いっぱい噛まないことです。そのつもりがなくても、習慣で強く噛んでいる人がほとんどです。上の歯と下の歯を軽く当てる、そう、甘噛みに近い力の入れ加減で噛んでください。

2つ目は、ひと口あたりの噛む回数を増やして、多く噛むことによって、食材を噛みこなしていきます。当然、食事の時間は長くなりますが、これが大切なことなのです。長く噛むことで唾液もたくさん出るのです。消化吸収も良くなります。たくさん顎を動かすので、脳の活性化にもつながります。

硬い食べ物を避けて、柔らかい食べ物を選ぶことも一つの手です。

これまでの日常的な習慣をくつがえすことは、本当に難しいことですが、これが将来の自分の健康のため、家族のためともなります。ぜひ前向きな気持ちでチャレンジしてみてください。新しい習慣を手に入れてください。周りの人にも教えてあげてくださいね!



「甘噛み」で
「30回」
噛みましょう!