



咀嚼とは、口に入れた食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすいかたまり（食塊）にすることです。この当たり前に行っている咀嚼という行為が、心と体の健康を保ち元気で長生きすることと大きく関わっています。

=咀嚼の重要な役割=

- ①嚥下（えんげ）しやすくする
- ②噛み応えや味わいを楽しむ
- ③食生活の豊かさの確保
- ④唾液分泌の促進

- ⑤消化の円滑化
- ⑥口腔内の清掃効果
- ⑦生活の質の向上
- ⑧日常生活動作の向上



当院では、「グルコセンサー」という器械を使って、咀嚼運動でどのくらいの効率で噛めているかの咀嚼能力を知ることができる検査が受けられます。これは、グルコース含有グミ「グルコラム」を20秒間噛んだ後、吐き出した唾液をこの器械で計測します。約6秒間でグルコース濃度が計測されます。よく噛めているほどグルコース濃度が高く計測されます。グルコース濃度は、だいたい200～250mg/dlが平均値とされており、測定値が100mg/dl未満であれば、「咀嚼能力低下」の可能性が高いです。

噛みづらさを感じたり不安な症状がある場合、また入れ歯の新製をお考えの時など、すぐに検査ができますのでスタッフにお声がけください。



今回は「噛む」ことについてのお話でした。むし歯や歯周炎のように、噛めない原因が分かっているときは、すぐに治療して問題解決しましょう。食事では、弾力があるものや食物繊維の多い食材を取り入れ、野菜も一口を大きめの厚さに切り、加熱しすぎず歯ごたえが残るようにするなど噛む回数が増える調理方法を試しましょう。また、お口の体操（あいうべ体操等）も有効です。口もとの筋力が上がれば見た目年齢も上がります。



口腔機能の低下

噛めない、飲み込みづらい、
やわらかいものを食べる

身体健康を損なう

食欲低下、栄養不足
栄養の偏り、糖尿病
高血圧、生活習慣病

負の
スパイラル

寝たきり

コミュニケーション能力の低下

外出しない、趣味が楽しめない、
人との会話が減る

休診日のお知らせ

6月
5日（木）午後休診
6日（金）休診
12日（木）休診
18日（水）午前休診
19日（木）午後休診
21日（土）午後休診
26日（木）休診

7月
2日（水）午後休診
10日（木）休診
17日（木）午後休診
24日（木）休診
31日（木）午後休診