

和み

Vol.41/2018

特集：歯は体のかなめ



目次

1. 噛むことは健康につながるよいことがいっぱい!!!
2. 地域で活躍するリハビリテーション専門職
3. 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ



〈滋賀県提供 永源寺ダムの桜〉

歯は体のかなめ!!

今回の特集は「歯」です。からだの健康のためには、「歯」の健康が欠かせません。

日本人の歯数は平均寿命と関係しており、認知症や要介護になりやすい疾患とも大きな関係があります※1)。

厚生労働省の科学研究班の調査※2)によると、ほとんど歯がなく、しかも義歯を使っていない人の転倒リスクは、歯が20本以上ある人に比べて2.5倍という報告もあります。また、その転倒リスクは、義歯の利用によって1.4倍まで下がることも報告されています。

今回は、歯を残すことと同時に“噛む”ことの大切さを学んでみましょう。

※1) 公益財団法人8020推進財団：会誌8020第15号、2016

※2) Yamamoto T, 他, BMJ Open, Vo.2, No.001262 (2012)

噛むことは健康につながるよいことがいっぱい!!!

お口の中はとても敏感です。例えば髪の毛や小石が口に入ったとき、すぐ分かります。歯を支える組織が噛んだ刺激を脳へ伝えているためです。今回は噛むことで体にどんな影響があるのか「ひみこの歯がいーぜ」(学校食事研究会が作成した標語)で深めます。



では、どんな良い効果があるか見てみましょう!!

ひ 肥満予防に!!!

噛む回数が多いと満腹中枢が刺激され満腹感が得られます。そのため、肥満の予防につながります。



み 味覚の発達

よく噛むと唾液の分泌が増えます。唾液と食べ物が混ざり合うことで味を感じるといわれています。よく噛むことで食べ物の本来の味がわかります。

こ 言葉の発音がよくなる

よく噛むことで口周りの筋肉や舌をよく使います。筋肉や舌をしっかり動かすことで口の動きや滑舌がよくなります。

の 脳への血流UP!!!

噛むことで脳の前頭前野の運動に関する部位や、感覚、記憶と学習、感情と情動、注意能力などに関係する部位への血流増加があると報告されています※1)。

つまり、噛むことは認知症予防だけでなく、スポーツ(瞬発力や力の発揮力、スピードなど)や学習にも大きく関係すると考えられます!



は 歯の病気を防ぐ!

唾液にはよい成分がたくさん含まれています。

①消化の働きをよくする、②病原菌の侵入を防ぎ、口腔内の雑菌が増えないようにする、③アンチエイジング作用(皮膚や脳の老化を抑えて若返りを促す働き)があるといわれています。噛めば噛むほど唾液は分泌されます。

が がん予防につながる

唾液の成分には活性酸素(発がん性物質)を減少させる機能も認められています※2)。活性酸素を減少させる成分は少なくとも一口30回は噛むと働きがよいそうです※3)。

い 胃腸の働きを良くします!

良く噛むことで唾液の分泌が増加し食べ物を柔らかくする酵素が出ます。また、噛むことで食べ物が細くなり、胃腸の消化吸收を助けます※4)。

ぜ 全力投球ができます!

歯と歯がきちんとかみあうことで頭と腰の位置が安定します。位置が安定するとバランスも取れるため全力投球できます※5)。

引用文献

- ※1) 成田紀之、咀嚼と前頭前野: 日本咀嚼学会雑誌18巻1号, 2008.12~21
- ※2、※4) 公益財団法人8020推進財団: 「だ液」の神秘とそのパワー ホントはすごい! だ液のチカラ!
- ※3) 西岡一、咀嚼とがん予防 唾液による活性酸素消去の研究から: 日本咀嚼学会雑誌 Vol.1No.1(1991)
- ※5) 公益財団法人8020推進財団: 歯を大切にスポーツを楽しく~丈夫な歯は運動能力アップの鍵~

参考文献

- ・公益財団法人8020推進財団: いいかみ合わせでヘルシーライフ改変
 - ・公益財団法人8020推進財団: 「だ液」の神秘とそのパワー ホントはすごい! だ液のチカラ! より改変
 - ・公益財団法人8020推進財団: 歯とお口からはじめるアンチエイジング輝く歯は美と健康の第一歩
- イラスト
・公益財団法人8020推進財団: 噛む8大効用より

関心のある方は「ひみこの歯がいーぜ」を調べてみよう!!



歯を大切にするために自分たちができることは？

歯を守るためには歯磨きが大切です。それに加えてむし歯対策には規則正しい食生活を心がけ、糖質コントロール(お菓子をだらだら食べない等)に注意しましょう。歯周病予防には歯磨きとフロスを併用し、口腔内をきれいにしましょう。



歯科を定期的に受診し、確認しよう



歯の状態の確認や、自分では行き届かない部分の手入れをしてもらいましょう。また、「義歯がずれる」、「義歯をつけて食べると痛い」などがあれば受診し義歯を合わせてもらいましょう。

歯と顎を守るための道具

スポーツの事故や力む際の噛みしめの負担軽減のため、マウスガードの使用を推奨されています。また、歯ぎしりは顎や歯に与える負担が多いと言われています。歯ぎしりの強い方は、歯科受診しマウスピースの装着など相談をすることも一つです。



だ液の分泌量を増やし、噛む回数を増やすために出来ること

梅干しやレモン等の酸っぱい食べ物を見たとき、だ液が出てくる感覚を経験されているのではないのでしょうか。実は、食べ物を見るだけでもだ液は分泌されます。噛む回数を増やすために生活で取り入れられる対策は、下の3つです。

- ①いつもの食事で30回噛むことを意識すること。
- ②いつもの噛む回数に10回多く噛んでみる。
- ③口の中に食べ物を入れたら、できる限り飲み込むまで水分を取らないこと。

噛む力や飲み込む力がある場合は、「固い食べ物を食べる」、「なるべく食材を大きく切って料理をする」ことで噛む回数が増えます。また、ガムやするめを噛むことも噛む回数の増加やだ液の分泌を促します。

乳幼児期・学童期に良く噛む習慣を身につけることで、口回りの筋肉やあごの成長につながります。噛む習慣をつけましょう!!!



だ液腺マッサージも効果的です! (だ液を増やします)

リハビリテーションセンター:和み18号より



- ① 上の奥歯のあたりに親指以外の4指を当て後ろから前に円を描くように回します



- ② 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押します



- ③ 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーツと押します

いかがでしたか?
お口から食べることは、歯だけでなく全身に関係します。そして、おいしく、食事を楽しむことがお口の衰え予防につながります。
さあ!!! 毎日の食事をおいしく楽しみましょう!!!



地域で活躍できるセラピストが 35名修了しました!!!

リハビリテーションセンターでは平成29年度、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を対象に地域リハビリテーション人材育成研修会を開催しました。この研修会では、リハビリテーション専門職が自らの地域に目を向け、地域で専門性を発揮していくための基礎的な知識や技術を身につけていただくこととしています。合計38時間を履修し、今年度は35名修了されました!!

これからの地域での活躍が楽しみです!

リハビリテーション専門職は病院で勤務しているイメージが強いですが、保健・医療・福祉・社会・教育等の様々な分野で子どもから高齢者まで関わることのできる職種といわれています。今まで住んできた地域でその人がその人らしく生活できるお手伝いを一緒に取り組みたいと思っています。



子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ 「さびないからだをつくる栄養レシピ」のご紹介

ブロッコリーとにんじんのクリームチーズ和え

<調理時間:約15分 1人分:エネルギー135kcal たんぱく質 6g 脂質 10.4g 塩分 0.4g>

材 料 (4人分)

- ・ブロッコリー…1房 (200g)
- ・にんじん…1/2本 (60g)
- ・アーモンド…40g
- ・クリームチーズ…60g
- ・かつお節…2g
- ・しょうゆ…小さじ1



【作り方】

- ①ブロッコリーは子房に分ける。茎も皮をむいて薄切りにする。
- ②にんじんはいちょう切り、アーモンドは荒いみじん切りにする。
クリームチーズは1cm角に切る。
- ③熱湯に塩をひとつまみ(分量外)を加えてブロッコリー、にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
- ④クリームチーズにアーモンド、かつお節を加えて茹でたブロッコリーやにんじんを入れて混ぜ合わせる。
器に盛りつけしょうゆをかけていただく。



ワンポイントアドバイス

- ★さびない体を作るには抗酸化作用の効果が期待されるビタミンA、C、E(エース)を多く含む食品をとりましょう。ブロッコリーやにんじんなどの緑黄色野菜はビタミンA、C、アーモンドやゴマなどの種実類はビタミンEを多く含みます。果物や魚介類も種類によって抗酸化作用を高める働きがあると言われています。
- ★飲み込みにくい場合は野菜を柔らかく茹でて細かく切るとクリームチーズがつなぎになるので食べやすくなります。アーモンドは省いてもよいでしょう。

記事提供:公益社団法人 滋賀県栄養士会

【編集後記】

もうすぐ春ですね!!季節の変わり目で体調も崩しやすいです。栄養をしっかり取って、元気に過ごしましょう!!皆様、ご自愛くださいね。



和み (第41号) 平成30年(2018年)3月発行

■編集・発行: 滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4番30号(滋賀県立総合病院 西館5階)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726

e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp Web: http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/

