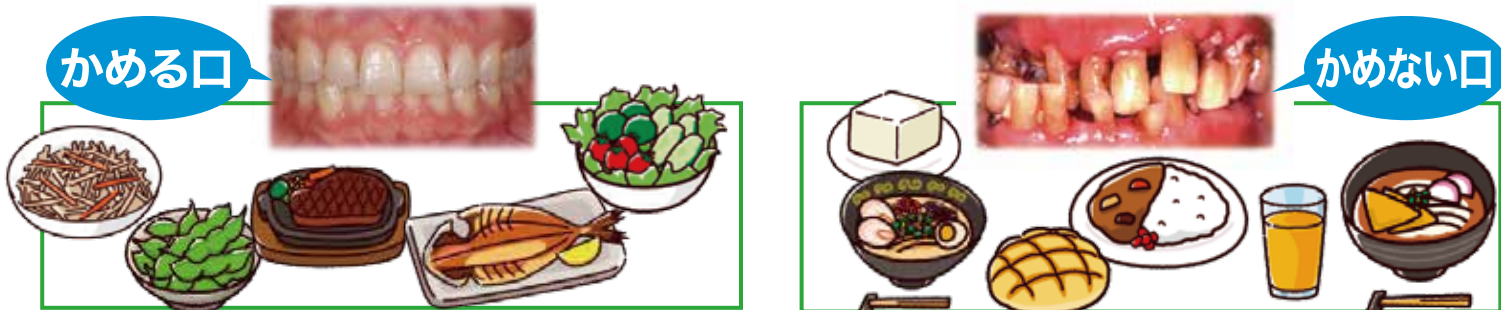


お口の健康と全身の健康

かむことの
大切さ 編

かめない状態が続くと 全身の健康に影響します

左右の奥歯でしっかりかんでいますか？かめないと糖質摂取が多くなり、野菜の摂取が減ります。また、かまないと味がわかりにくいので、濃い味つけになりがちで、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症や重症化を高める可能性があります。



よくかむと良いこと

だ液がよく出る

ガン予防

消化を
助ける

ウィルスの
侵入を防ぐ

お口がきれい
口臭予防

美味しく
食べる



肥満防止

満腹中枢が刺激されて
食べすぎ防止！



血糖値の安定

食後高血糖の予防

インスリンの分泌を促し血糖値の上昇を緩やかにし、食後の血糖値をスムーズに下げる

発音をはっきり

口唇や舌、口の周りの筋力や動きが維持される

低栄養の予防

高齢期は低栄養予防が重要
しっかりと噛めることで、たんぱく質の摂取やバランスよく食事をする
ことができる

ストレス解消

リズムよくかむことで自律神経のバランスが整い緊張が解ける

体のバランス

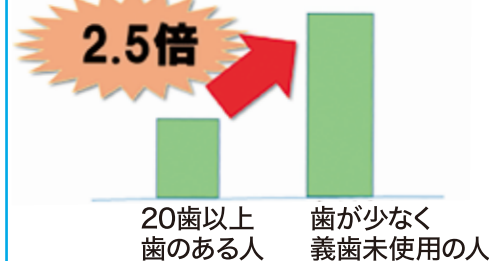
奥歯でしっかりかめると、体のバランスが整う

認知症予防

記憶力・判断力・
集中力があがる
脳への血流がよく
なる



転倒のリスク



写真提供：松本歯科大学吉成伸夫教授

あなたのかめない原因は？

歯がない

歯が痛い

かみ合わせが悪い

治療で機能回復

むし歯や歯周病の治療

お口のトラブルはしっかり治して

左右バランスよく

かめることが重要



歯を失っても
適切な入れ歯・ブリッジ・インプラント等で補い
かむ力を回復させることが可能

よくかむための 3つのポイント

①環境の工夫

- ・姿勢を整える
- ・楽しく食べる
- ・ながら食べをしない(テレビ・スマホなど)

②調理の工夫

- ・具材を大きく切る
- ・歯ごたえのある食材をえらぶ
- ・バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)

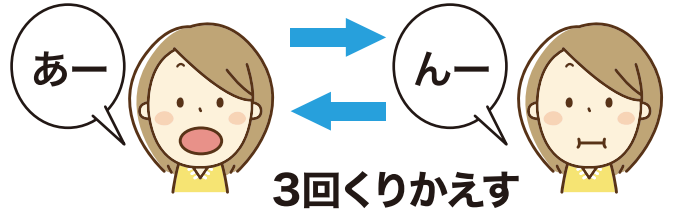
③食べ方の工夫

- ・ゆっくり味わって食べる
- ・一口量を少なくし、両方の奥歯でかむ
- ・飲み物で流しこまない

かむ力の低下

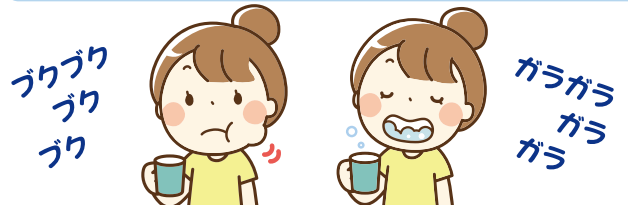
体操で筋力アップ

「あー」「んー」の体操



- 3回くりかえす
- ①ゆっくり口を開けて「あー」と声を出す
 - ②舌を上あごにつけ、奥歯をかみしめ「んー」と声を出す

ブクブク & ガラガラ



- ①水を含み、頬全体を膨らませて強めに10回ブクブクをし水を吐き出す
- ②水を含み上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラし水を吐き出す

あいうべ体操



口を大きくゆっくりと「あ〜い〜う〜べ〜」と動かす

1日30回を目標に!

あごに痛みのある場合は「い〜う〜」でやってみましょう

(みらいクリニック 今井一彰先生 監修)