

美和診療所 高橋先生からのアドバイス  
**健 口 人 生 !!**  
～健康咬む力ム(come:来る)～

毎日、おいしくて安全な食事をとる事は、自分の身体、精神を健全に保ち、健康増進をしていく基本です。

虫歯や歯周病がある、歯が抜けたままになっている、入れ歯が合わないなどで上手く咬むことができない方は、しっかりとした食事をとることが出来ません。このような状態を長く続ければ、健康を維持増進するどころか、日々、健康という貯金を少しづつ減らし、いずれ使い果たしてしまいます。



かがやき ☎54-7121



### ■こんな症状がありますか？

首や肩のこり、頭痛やめまい、耳鳴りがする、聞こえにくい、目が疲れやすい、力ぜを引きやすい、背中が痛い、足腰が痛む、やる気が出ない、イライラする、胃腸が弱い、生理不順、寝つきが悪い、冷え症、貧血、便秘・・・。

誰でもひとつぐらいはあると思いますが、これらの症状は、ふていじゅうそ不定愁訴と言い、口の中の不具合が原因のひとつであることをご存じでしょうか？

### ■噛み合わせが全身に影響

食物を飲み込みやすく、胃や腸で栄養を吸収しやすくするために食物を粉碎する口の動きを咀嚼といい、その口を動かしている筋肉を「咀嚼筋」といいます。この咀嚼筋は、顔面と頭から首、肩、背中にかけてたくさん付いており、動かすためにたくさんの神経、血管が脳から命令を受けています。噛み合わせに「ゆがみ」があると、咀嚼筋はそのゆがみを直して正しく咬もうとして、神経や血管に少しづつストレスがたまっています。そしてこのゆがみが長期的に持続すると身体や精神にもストレスがたまり不定愁訴が起こります。

現在のプロ・スポーツ選手は、自分の運動能力を向上し、より良い成績を出すために噛み合わせの「ゆがみ」を修正しています。

### ■噛むことを忘れた日本人

約2000年前の日本人の一回の食事時間は平均60分で約4,000回程度咬んでいたそうですが、江戸時代初期になると食生活の変化により、食事時間は平均22分程度になり、咀嚼回数も平均1,000回程度にまで減ります。戦後になると、食文化が変わると共に食事時間は平均で11分、咀嚼回数は660回と激減してしまいました。今では、その1/3ぐらい、3~4分、200回程度にまでなってきています。

### ■よく噛むと万病予防

たくさん咬めば咬むほど「咀嚼筋」は働きます。その結果、口の中に唾液がいっぱい出ることになります。  
**この唾液が非常にエライ！**

唾液は口臭や歯周病を予防し、初期虫歯を自然修復して歯を丈夫にさせる効果があり、食べ物の味が分かり、食物を飲みやすくし、胃腸への負担を軽減します。また、ウィルス感染を予防します。そして最近では、「噛む」運動（咀嚼運動）で口腔機能が向上して「脳」の刺激活性に繋がることから、高齢者介護、メタボリックシンドロームの予防改善に活用されています。ちなみにダイエット効果も期待できます。

### ■一口30回よく噛んで

「噛み合わせ」は、人間の能力を良くも悪くもさせる重要なものです。  
もし、あなたにも不定愁訴があり、口の中の不具合を感じたら、かかりつけの歯科医師に相談されてみてはいかがでしょうか？

