

# 勉強会レポート

## 口がつくる健康と長寿

たべること・かむこと・のむこと・しゃべること

第1回「そしゃく編」

元開 富士雄

サークルアイの勉強会は、健康と長寿のために大切な口の働きを連続して開催する企画を立てました。第1回目の今回は「咀嚼」について知ってもらうことです。噛むことの大切さは皆さん知っておられるようですが、果たして本当にわかっているかといえば歯科医の私もかなり怪しいのが咀嚼です。今後の日本が迎える高齢化社会のなかで必ず家族の口腔ケアをしなればならない時がやってきます。また、自身もいつまでも自分のチカラで食事ができるためにも、口のもつ働きを維持し続ける努力と口の機能の正しい知識を持ちたいと考えています。



咀嚼とは、食べ物を歯で噛み砕きつばと混ぜて嚥下しやすいような食塊を作る過程をいいます。つまり、口のなかで餅つきをして混ぜ合わせるようなことです。そのためは、何が必要か考えてみましょう。咀嚼というと歯だけあればいいと考えがちですが、口の構成要素すべてを使いながら咀嚼は行われます。杵は歯、臼は歯と頬です。つき手が下顎の運動で、こね手が舌といったところでしょうか。これらの、各パートがうまく連動して協調しながら餅はついていきます。つまり、歯が上下動しているだけでは食物は食塊にはならないのです。舌が上下左右に運動できるのか、頬は柔軟にふくらむのか、下アゴも上下左右に動くことができるのか、ひとつひとつ試してみてください。舌や頬や下アゴがどうしてもうまく動かない方向が

### 咀嚼は餅つき

る過程をいいます。つまり、口のなかで餅つきをして混ぜ合わせるようなことです。そのためは、何が必要か考えてみましょう。

### 咀嚼の力

あれば、そちら側では咀嚼は運動がしにくいので反対側を使うこととなります。これが、利き手と同じ咀嚼側といえます。咀嚼側

でない側は、連動し協調できないために食べている最中に頬や舌を噛みやすくなります。

今回、グミを使って自分の咀嚼のチカラをみてもらいました。思ったよりも噛めなくてショックを受けた人もいらっしゃるかもしれませんが心配いりません。

グミを使って咀嚼力ためし

