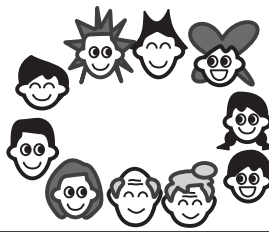


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

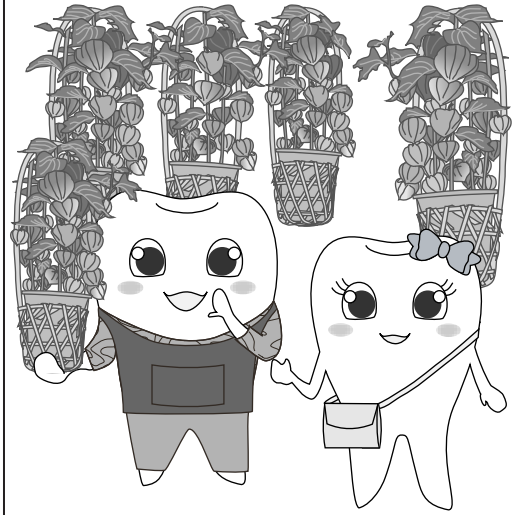
NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



平成28年7月号  
 発行人:津谷歯科医院  
 院長:津谷良  
 住所:岡山市中区海吉 1807-14  
 紙面に関するお問い合わせは下記まで  
 電話: 0120-779-418  
 配信代行:訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？  
 津谷歯科医院、院長の津谷良です。

プロ野球選手には、試合中によくガムを噛んでいる人がいます。これは脳への血流を活発にして集中力を高め、瞬発力を発揮できるようにするためだと言われています。特に、瞬発力を発揮するためにはしっかりと噛めることが重要で、一流のアスリート達の間では、歯を大切にすることが常識になっています。大リーグで活躍するイチロー選手は1日5回も歯を磨くと言われています。個人差もありますが、奥歯をギュッと噛みしめることで全力を発揮でき、咬み合わせが良いと身体のバランス感覚に優れていると言われています。今月は、『噛むことによって得られる效用②』をご紹介しますと思います。



## 噛んだ時の刺激がポイント

前号で、『卑弥呼の歯が良いぜ』の“ぜ”の部分は、力を発揮(全力投球)できる効用があるご紹介しました。これは上下の歯が合わさる時に、『噛んだ!』という情報が脳の運動野という部分に伝わりその刺激が体を動かしたりバランスを取ったりする骨格筋の動きに反射的な影響を与えからです。

## 運動能力に差が!!

高齢者の中で、普通に噛めるグループと噛めないグループに分けて、握力と片足立ちできる時間を比較した調査では、噛めるグループの方が良い結果であり、両グループの間には大きな差があることがわかりました。このことから歯が残っていることが重要だとわかります。また中学生を対象に、上下の歯がどれくらいしっかりと咬み合っているのかを示す指標となる咬合接触面積と運動能力の関係を調べた実験では、咬合接触面積が大きいほど、背筋力、握力、50m走で良い結果でした。つまり歯の咬み合わせが良いと、運動能力が高い傾向にあることがわかります。

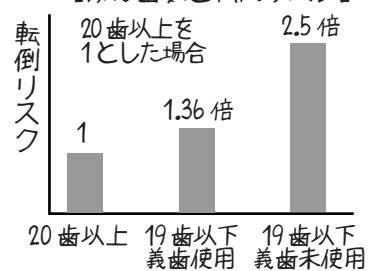
## 咬合力をアップしよう

運動能力をアップするためには、歯と歯を咬み合わせる時に加わる“咬合力”を向上させることです。基本となるのは、歯が残っていること、そして咬み合わせが良いことの2点です。両者は、入れ歯・インプラントで歯を補ったり隙間をなくして噛み心地を安定させるマウスピースをはめたりすることで改善することができます。

## 高齢者では日常生活動作に直結!!

実際に高齢者の場合では、残っている歯が20本未満になると転倒リスクが高くなります。残っている歯が少なくなっても、入れ歯を使えば転倒予防に効果があると考えられています。

【残存歯数と転倒リスク】



高齢でもしっかりと噛める人は、生活する上で必要な「起き上がる」「歩く」等の動作をスムーズに行うことができ、行動範囲も広がります。

## ◆ 入れ歯等で咬合力をアップすれば、日常生活動作の改善が期待できます ◆

### 口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 18:30  
 (土曜日は16:30まで)  
 診療科目 歯科 小児歯科  
 休診日 木曜・日曜・祝祭日  
 院長 津谷 良  
 岡山市中区海吉 1807-14