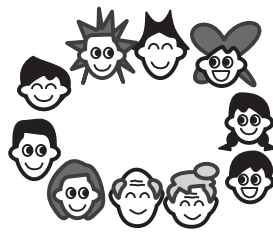


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和元年9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

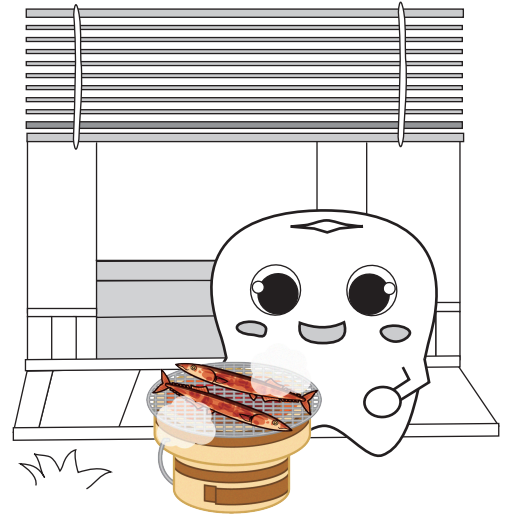
電話：0120-779-418

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。

海外では日本食のブームが続いています。その人気の秘密は健康的で低カロリーであることがあげられます。2013年に和食が世界無形文化遺産に登録されたことも大きな要因の一つです。一方日本国内では即食可能なインスタント食品やレトルト食品の消費が増加していて、本来の“理想的な栄養バランス”と言われる一汁三菜を基本とした日本の食事スタイルは大きく変化しています。神奈川歯科大の斉藤滋元教授によると現代は軟食の時代であり日本人の咀嚼回数は戦前までの約1500回/食と比較して半分以下の約700回/食にまで減少しています。よく噛むことは健康面で良いことばかりです。そこで今月は『咀嚼と唾液』についてお届けしたいと思います。



## ■ 噛むことのメリット

### 1. 消化吸収を助ける！

よく噛むとその刺激が脳に伝わり唾液をはじめとした消化液の分泌が大幅に促進されます。そのため胃腸に過度な負担をかけることなく、栄養分を速やかに消化吸収することができます。

### 2. 脳の働きを活性化！

噛むことで唾液の分泌が促進されて、色々な味覚が脳を刺激します。また噛む時の顎の咀嚼運動は脳の血流量増加、つまり酸素と栄養が十分に供給されて脳が活性化して認知機能の維持改善になります。

### 3. ストレスの解消にも！

顎や歯の病気のために噛むことができない人は大きな欲求不満を示すことがあります。噛む刺激は人間の大事な欲求でもあり、ストレス解消にもなります。

### 4. 歯科疾患の予防に役立つ！

噛むことによって大量に分泌される唾液には、歯に付着した食べカスを洗い流したり歯の再石灰化を促進してむし歯になりにくくしてくれます。また歯ぐきの血流を改善し、歯周病を防いでくれます。



### 5. 言葉の発音がはっきりする！

噛むことは口の周りの筋肉を使う運動です。よく噛むと顎や口の周りの筋肉が発達し豊かな表情ではっきりとしたきれいな発音ができます。

## ■ 唾液にはすごい作用がある

噛むことによって口腔内の耳下腺、顎下腺、舌下腺という3大唾液腺から安静時の10倍以上の唾液が分泌されます。唾液には消化酵素の働きだけでなく、体内への細菌侵入を防ぐバリアとしての役割もあります。唾液中には細菌を溶かす作用のあるリゾチームや細菌の繁殖を抑制するラクトフェリン、細菌に結合して感染を抑制する免疫グロブリンが含まれています。またペルオキシターゼには食品添加物や魚の焼け焦げをはじめとした発がん性物質のほとんどに対して、抑制的に働くことがわかっています。さらに老化現象等の原因として身体に悪影響となる活性酸素を抑える作用があると言われています。そのためよく噛むことで唾液の分泌が促されると、がんの予防や老化防止にも効果的と言われているのです。

## ◆ 噛めること、そしてよく噛むことはQOLの維持・改善に効果的です ◆

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

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413