

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年10月は、歯科衛生士による投稿です。

噛むことについて考える

病気をした時に**食べられるか**というのは、健康度を計る上で、大きなポイントになります。小児や高齢者が病気をしても、口で食事が摂れているうちは、それ程悪い状態ではない、と安心できるかもしれません。人に限らず、動物は、**食べる＝生きる**に直結します。そこで、今回は、シンプルだけれど重要な**噛むこと**に言及します。



口は食べることの入り口

きちんと噛むに為には、健康な歯が必要です。歯を失って初めて歯の大切気付かされた方も多いと思います。または、歯が無くなっても義歯やインプラントを装着すれば良いと思っている方も少なくないのではないのでしょうか。確かに、昨今、義歯の製作技術も進歩しており、保険診療でも機能的な義歯が作られるようになりました。しかし、使用している間に顎の骨も老化してくるため、適合が悪くなれば、修理・再製作を検討しなければなりません。いくら状態の良い義歯でも、自分の健康な歯と比べると、噛む能力は断然低下します。

噛む力に関して、健康な臼歯（奥歯）であれば、噛む力が60～100キロぐらい出ますが、義歯になると、10～30キロぐらいまで低下します。インプラント（人工歯根）では、健康な歯の力を10とした場合、8ぐらいの力を出せますが、1本当たり20～30万円の費用が掛かります。これは、歯根のみの価格で上部構造（被せ物）を含むとさらに費用が加算されます。

義歯やインプラントを装着すれば、好きな物を何でも食べられるわけではありません。また、食べる力が低下していくと、全身の衰弱・老化に繋がります。

噛むことが及ぼす全身への影響について

1. 口の健康は全身の健康に関連している

程度の差こそあれ口腔内にコンプレックスを持っている方は、多いのではないのでしょうか。しかし、気になりつつも歯科受診を後回しにしてしまったり、オーラルケア（むし歯や歯周病予防の為に口腔内を清潔に保つケア）に真剣に取り組まなかったりしていませんか？その為の手段として、私達は、定期健診の受診を推奨しています。まだ、自分の歯が残っているなら、遅くありません。今からでも口腔衛生の維持・向上に努めてください。

2. 口腔機能が低下すると全身機能も低下する

咀嚼するために口を動かすのは筋肉です。口の周りや舌などの筋肉が低下してしまうことも、噛む力を弱くしてしまいます。歯だけではなく、周辺筋肉を含む口の健康が重要になります。また、噛む力が衰えると、うまく話すこともできなくなります。そうすると、人と会うのが億劫になったり、家に閉じこもりがちになったりして、身体の衰えに発展します。是非、噛む力を鍛えて、健康で楽しい生活を送れるように予防を心掛けましょう。

以下、口腔機能の衰え・虚弱（オーラルフレイルという）のチェックリスト*を引用して、自身の健康状態を確認してみましょう。

***参考文献：噛む力が病気の9割を遠ざける（照山裕子著）**

① 咀嚼機能のチェック⇒**半年前に比べて固いものが食べにくくなった**

咀嚼機能の低下は、歯の不具合と思われるかもしれませんが、食物を噛んで細かくし、唾液と混ぜ合わせて飲み込むまでの作業が咀嚼です。口唇や舌の機能が低下していると、この一連の作業がしづらくなり、噛みにくいと感じるようになります。

② 嚥下機能のチェック⇒**お茶や汁物などでむせることがある**

誤嚥防止の為に起こる、生体の防御機能が**むせ**です。生体は、飲食物を飲み込むと、気管に蓋をして侵入を防ぎます。しかし、筋肉が低下すると、うまく蓋が出来なくなるので、むせやすくなり、嚥下機能の低下が考えられます。

③ 肺炎リスクのチェック⇒**口の渇きが気になる**

唾液が少なくなると、口腔内の衛生状態が悪くなり、肺炎を起こしやすくなります。口腔細菌が誤嚥され肺に入ってしまうと、炎症を起こし、肺炎を発症しやすくなります。

以上、どれか1つでも当てはまるものがあれば、口腔機能の虚弱が考えられます。歯・歯肉にも問題が起こっているケースが多いので、是非、かかりつけ歯科医院を受診してください。

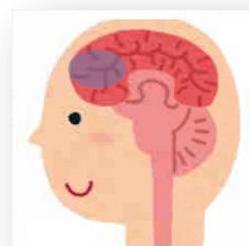
3. 口の健康不良が原因となる疾患

口腔状態が虚弱になると、以下の病気に罹患しやすくなります。

- 誤嚥性肺炎：誤って肺に入り込んだ口腔細菌が原因である。
- 筋肉の低下：高齢になると栄養の吸収が悪くなり、加えて嚙む力が低下して十分な栄養が摂取できなくなり、全身の筋力が低下していく。その結果、転倒することも多くなる。
- 糖尿病：歯周病菌が血流に乗って体内に入り込むと、糖尿病罹患者は、その症状を悪化させる。
- 動脈硬化：動脈硬化がある血管の細胞から、歯周病菌が見つまっている。体内に入り込んだ歯周病菌は、動脈硬化を重症化させ、さらに深刻な病気（脳血管疾患・心疾患）を招く。歯周病罹患者は、脳梗塞のリスクが3倍高まるといわれている。

4. 認知症との関連

嚙むことの効用はたくさんありますが、脳の活性化もその1つです。良く嚙むと、脳の血流が良くなります。特に創造性・意欲・理性等を司っている**前頭前野**が、しっかり働くようになり、脳の老化防止に繋がるといわれています。



口腔、および全身の機能低下を防止するガムの効用

以下、ガムを噛むことの効用を記載します。

1. 心を安定させ睡眠障害を防止する

大リーガーの野球選手が、試合中にガムを噛んでいる光景をよく見ます。噛むという行為は、ストレスを軽減させる働きがあるからでしょうか。噛むという、一連のリズミカルな動きは、セロトニン（脳内の神経伝達物質）の分泌を促すことが判明しています。セロトニンがしっかり分泌されていると、心が安定した状態であり、イライラなどの不快感が減ることから、集中力を高めやすく、仕事や勉強などが捗ります。



また、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが不足すると、不眠になります。メラトニンは、セロトニンを基に作られる為、セロトニン不足も睡眠障害の一因です。

寝つきが悪い、眠りが浅い等の眠りに関するトラブルを抱えている人は、日中の太陽を浴びる、朝食を食べる等の工夫で、体内時計を調整しましょう。セロトニンの分泌促進の為にガムを噛むのがおすすめです。

2. 唾液の流出を促進する

ガムを噛むと唾液が大量に出ます。唾液の分泌量は、口の健康に影響する大きなポイントになります。唾液は唾液腺という場所で作られます。唾液は、1日、1～1.5リットル生成されます。唾液には、飲食時に多く分泌される、サラサラした唾液と、睡眠時に少量分泌されるネバネバした唾液の2種類あります。起床時に口の中が粘ついたり、口臭がしたりするのは、粘着性のある唾液しか分泌されていないからです。口腔内が乾燥して衛生環境が悪くなり細菌が繁殖しやすい状況です。

唾液は、自律神経の副交感神経が有意な時（リラックスモード）に、多く分泌されます。緊張すると、口の中がカラカラになるのは、交感神経が優位になって唾液の分泌が抑制されている為です。

サラサラした唾液は、消化活動を助けます。口の中を潤わせて、飲食物を飲み込みやすくします。また、唾液には、炭酸・重炭酸・リン酸等が含まれていて、口腔内を中性

(pH7.0) に保つ^{かんしょう}緩衝作用という機能があります。一方、唾液が酸性 (pH5.5 以下) に傾くと、歯の表面のエナメル質が溶け出してむし歯や酸蝕歯のリスクが高まります。また、唾液の成分であるタンパク質は、歯の表面に膜を作ってむし歯を予防します。この成分は、口腔内の粘膜も保護し感染症を予防する機能があります。このように唾液には、口の中を良好な環境に保ち、病気やむし歯を予防する、様々な働きがあります。



おわりに

機能的、かつ十分に噛む為には、健康な歯の存在が必須です。健康な歯を維持するには、日々の適切なオーラルケア（ブラッシング・歯間清掃等）が重要となります。オーラルケアは、毎食後、行いましょう。なぜなら、飲食後、オーラルケアを怠ると、約 8 時間でプラーク（細菌の塊）が生成され、約 24 時間で成熟、約 48 時間程度で石灰化が始まります。石灰化したプラークは、やがて歯石になります。いったん歯石になってしまうと、ブラッシングで取り除くことができず、歯科医院で除去しなければなりません（プロフェッショナルケア：専門家によるクリーニング）。むし歯・歯周病は、プラーク・歯石の沈着で発症します。したがって、現在、痛みや気になる事が無くても、オーラルケアのチェックを兼ねて、是非、かかりつけ歯科医院にて、定期健診を受ける事をおススメします。