



# きらきら はにかむコラム vol.35

## 噛む力とその価値について知ろう！

いよいよ東京オリンピックが開幕しますね。みなさんの注目競技やお気に入りの選手が金メダルを取ってくれることに期待したいですね。今回はスポーツ選手には欠かせない「噛む力」のお話をしたいと思います。

### ①きれいな歯並びでパフォーマンスUP

グッと力を入れてみて下さい。自然と口の周りに力が入り、歯を食いしばっていませんか？この時、筋力は4〜6%程度アップすると言われています。かみ合わせが悪いと十分な力が発揮できません。1コマ1秒を争う競技では勝敗を分ける大きな差となりかねないのです。小中高生のスポーツテストでもしっかりと噛める子どもの方がよい成績を取れていることが明らかになっています。

### ②幼児期から噛む力・食べる能力を身につけよう

食生活の変化により、一般的に柔らかい食べ物が増えてきました。その影響で永久歯が生え揃ってきても「食べ物をしっかりと噛まない・噛めない子ども」が増えています。まずは、適切な離乳の進め方で、食べる能力を獲得しましょう。  
(図1) 4〜5歳くらいから、噛み応えのある食べ物を意識的にとることが大切です。乳歯が永久歯に生え変わる前まで、かむ習慣を身に付ける大事な時期となります。

### ③咀嚼(そしゃく)ノズスメリ



	噛みかた	調理後の食材の固さ
1歳～	前歯で一口量かじり取り、歯や歯ぐきでつぶす	指でつぶせる程度の固さ
2歳～	上下の奥歯を噛み合わせ、食べ物をかみ砕く	奥歯でスムーズにかみ砕けるくらいの固さ
3歳～	上下の奥歯をすり合わせ、食べ物をすりつぶす	大人より少し柔らかめの固さ

☆食感や噛んだときの音も楽しみましょう☆

図1 ※かむ力の発達には個人差があるので、無理をせずその子のペースに合わせて、様子を見ながら進めましょう。

### ④ここに注目して！食べている様子を見てみましょう

姿勢はどうですか？  
足がフラフラしていませんか？  
足の裏を床につけて座ることで、体重をしっかり支えることができ、食べる時に力をいれやすくなります。また、高さのあったテーブルに上ぐと、食べ物が見やすくなり、口に運びやすくなり、食事に集中できます。

飲み物や汁物で流し込んでいませんか？  
食べ物が入る間は水分を控えるようにしましょう。よく噛むことで唾液がたくさん出て、飲み込みやすい状態になります。水分は食事の最初に最後に飲む習慣をつけましょう。

食べている時の口の動きはどうですか？  
きちんと口を閉じて左右両方の歯で噛んでいることを確認しましょう。片方だけで噛む癖がある場合はかみ合わせが悪くなるだけでなく、あごや顔、姿勢のゆがみにも影響してしまいます。

むし歯になっていませんか？  
むし歯などお口に問題があると、噛みたくても噛めない状況になってしまいます。定期的に歯科医院でお口の健康チェックをしてもらいましょう。

「よく噛むこと」は、全身の健康維持に大きな効果が期待されます。健康な歯に価値があるでしょう。  
ちなみに、日本歯科医師会主催「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2016」では、リオデジャネイロ五輪ウエイトリフティング女子48kg級銅メダリストの三宅宏美氏が選ばれました。今年もメダリストが選ばれる可能性が、高まってもいいかもしれませんね。



## 一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号 ☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



## RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか？みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて、また復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたため、今さら勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

