

意識していらっしゃいますか？  
お口の健康、

こんな症状があったら  
**要注意!**

- 歯が抜けたまま放置している
- 歯が長くなったような気がする
- 聞き返されることが多い
- 食事や会話中にむせる
- 硬いものはあまり食べない

口臭  
予防

肥満  
予防

ストレス  
解消

脳  
イキイキ



**もう、かまずには  
いられない!**

健康のためによいと分かっていても、新しく何かを始めるのはちょっと面倒。  
でも、毎日繰り返す「かむ」という行為を意識するだけで、いろいろな症状の改善や予防につながるとしたら!?  
どうせかむならしっかりかんで、お口から全身の健康をキープしませんか。

監修

東京医科歯科大学大学院  
医歯学総合研究科 教授  
水口俊介 みなくち しゅんすけ

東京医科歯科大学歯学部歯学科卒業、同大学大学院歯学研究科修了。2008年より現職。歯学博士。  
専門は歯科補綴学、高齢者歯科学。日本咀嚼学会前理事長の他、日本補綴歯科学会理事、日本老年  
歯科医学会常任理事を務める。

全身の衰えは、  
お口の老化から

# まずは「かむ」を 意識しよう



見逃せない、  
侮れない、  
「かむ」という動作

毎日の食事がかむことを意識して  
いますか？「よくかむと体によい」  
とは聞いたことがあっても、具体的  
にどうよいかは、あまり知られて  
いませんでした。  
しかし、そのメリットがさまざま  
な研究の結果から具体的に分かって  
きています。

メリット続々！  
もう、かまずには  
いられない

食事をおいしいと感じながら食べ  
るには、かむことが欠かせません。  
口に入った食べ物を細かくし、味わ  
い、飲み込む。この一連の過程は、  
単に食べ物を消化しやすくするだけ  
でなく、私たちの健康を支え、下記  
のようなさまざまなメリットをもた  
らしてくれます。

日々特に意識することはないかも  
しれませんが、よくかんで食べると  
いう動作は、脳からの指令により、  
歯や舌、唇、上下の顎、左右の頬、  
周囲の筋肉などを総動員して行われ  
ます。そのため、表情が豊かになっ  
たり、疲れ目を予防したりする他、  
顎が引き締まり、小顔効果なども期  
待できます。

また、かむことによる味や香り、色  
音、食感といった五感への刺激は脳  
を活発にしてくれるだけでなく、心  
にも栄養を与えてくれます。親しい  
人と話し、食事を楽しむことで、心  
が元気になった経験は誰しもあるの  
ではないでしょうか。

こんなに  
ある！

## しっかりかむことのメリット

### 脳の活性化

脳内の血流が増加し、脳を活  
性化。集中力や記憶力がアッ  
プします。

### 虫歯・口臭予防

唾液がたくさん分泌されて口の  
中をきれいになります。

### 肥満予防・解消

よくかんで食べることで、脳にあ  
る満腹中枢が働き、食べ過ぎ  
を防ぎます。

### がん予防

唾液中の酵素により、食べ物  
の発がん物質の働きを抑制し  
ます。

### 疲れ目予防

口の周囲の筋肉が活性化され  
るため、目の周囲の血流もアッ  
プ。二重顎も改善。

### はっきり発音

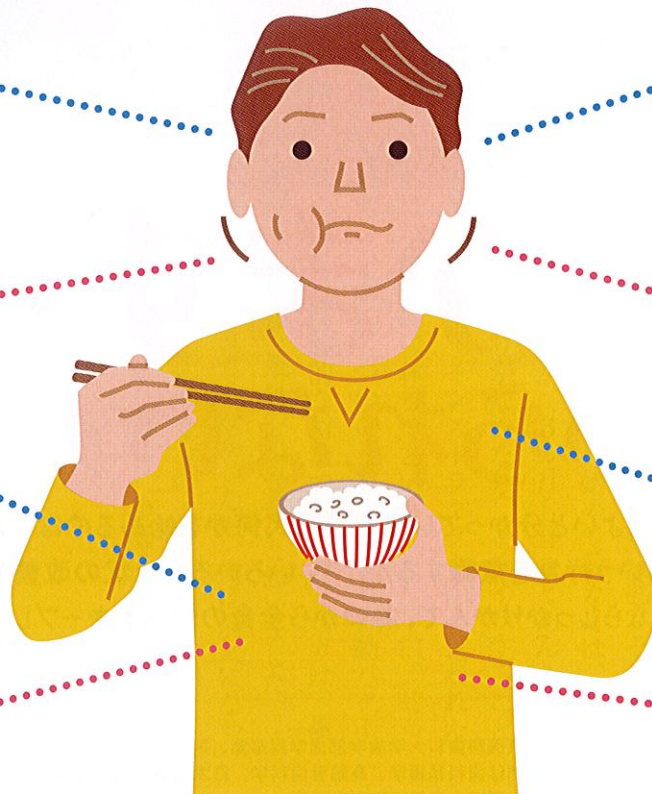
表情が豊かになり、口をしっか  
り開けて話すことができます。

### ストレス解消

ストレスを感じにくい脳に。  
イライラにはガムをかむのも効  
果的。

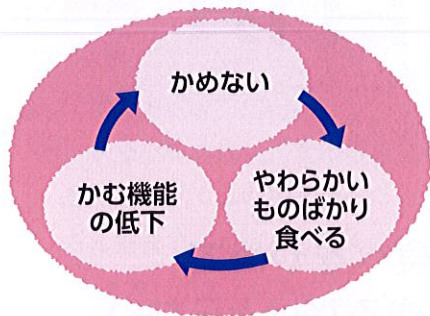
### 胃腸を元気に

消化酵素がたくさん出て消化  
を助けます。



かめない  
ことで起こる

## 負の連鎖 オーラルフレイル



口腔機能の低下から食欲低下、低栄養、さらには全身の機能低下を招いてしまう「オーラルフレイル」。かむ力を維持できれば、その悪循環を遠ざけることができます。

しっかりかむためには、歯を中心にお口の健康が欠かせません。しかし、歯を失う原因の約半数を占める歯周病は、成人（30〜64歳）の約8割に見られます。たとえ虫歯になっていなくても、歯周病により歯がグラグラしては、食べ物を十分にかむことはできず、食事もしません。結果、食事が落ちたり、やわらかいものばかり食べて栄養も偏りがちに。また、歯周病は口臭の原因になるため、人と話すことにも気を使うようになり、外出自体が面倒になることも。

こうした、歯周病をはじめとした

## かめない口は 老化への入り口

お口の健康状態の悪化が原因となり、全身や生活習慣にさまざまな悪影響を招くことを「オーラルフレイル」といいます。オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」。つまり、口から始まる体の老化を表しています。3ページのチェックリストのうち、一つでも当てはまる場合は、オーラルフレイルに近づいている可能性があります。

お口のトラブルは放っておかずに治療することはもちろん、毎日の正しいセルフケアと定期的なプロのケアで、いつまでもよくかんでおいしく食べられるお口をキープ！ 家族や親しい人たちの食事や会話を気兼ねなく楽しんでください。

column

放置はNG!

## お口の健康を脅かす

## 虫歯 TCH 歯周病

### 大人の虫歯って?

大人の虫歯には大人ならではの原因があります。

- 歯茎が下がる → 露出した根本が虫歯に
- 象牙質が厚くなる → 痛みを感じにくく、痛みが出る頃には進行した虫歯に
- 治療痕がある → 詰め物やブリッジと歯の間が虫歯の温床に

### 歯に深刻なダメージを与える TCH

TCHとは無意識のうちに上下の歯をつける癖（上下歯列接触癖。Tooth Contacting Habit）のこと。

この状態が長く続くと歯（義歯、詰め物、インプラントも含む）がダメージを受けTCHがない人に比べて早く歯が失われていきます。顎関節症や肩凝り、頭痛、腰痛の原因となっている場合も。

### 歯周病は全身に影響する

歯周病は歯周病菌によって歯茎に炎症を起こした状態。炎症が進むと歯が抜け落ちてしまうのはもちろん、全身にさまざまな悪影響を及ぼすことが分かっています。



#### 糖尿病

歯周病の炎症物質により高血糖状態が続きます。糖尿病の予防・改善のためには、歯周病も併せて治す必要があります。



#### 動脈硬化

歯周病菌が動脈硬化を促進するため、進行しやすく、進行すると脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことも。



#### その他

肺炎、骨粗しょう症、認知症などとも関連が深いと言われています。



#### 早産・低体重児出産

陣痛を促す物質が増加して、早産や低体重児出産のリスクが高まります。

いつまでも<sup>りんこう</sup>健口生活を送るために！

# 始めよう 4つの健口習慣

よくかんで、おいしく食事ができ、会話も楽しめる生活のために。  
4つの健口習慣を実践してお口を健康に保ちましょう。

## 食べたらず磨くが原則、 就寝前は正しく丁寧に

1日に何度も強く磨くと歯や歯茎を傷める原因に。1日1回、就寝前は特に歯と歯茎の間は意識して丁寧に磨き、フロスや歯間ブラシを使うなど念入りなお手入れを。



## だらだら食べをやめて 砂糖もできるだけとらない

飲食物に含まれる砂糖(ショ糖)は、虫歯の主な原因となるミュータンス菌のエサ。極力とらないようにします。また、だらだら食べる習慣も虫歯になりやすくなります。



## かかりつけ歯科医を持ち、 年に2回は清掃とチェックを

歯垢の除去の他にも、痛みが出る前の虫歯や歯周病のチェックのためにプロによる徹底ケアを受けましょう。

### 長く通える かかりつけ歯科医を選ぶポイント

- ▶ 自宅や職場から通いやすい
- ▶ 治療法やケアの方法についての説明が丁寧
- ▶ 必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
- ▶ 歯科医やスタッフと相性がよく話しやすい

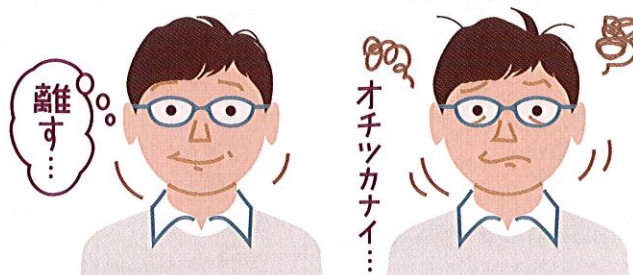


## 上下の歯の接触時間を減らす

前ページでご紹介したTCHの有無をチェックし、ある場合は上下の歯の接触時間を減らすように意識しましょう。

### TCHがあるか チェック！

姿勢を正し正面を向き、唇は上下を軽くつめます。その状態で上下の歯が接触しないように軽く離してください。



口に違和感がある場合は、TCHがある可能性があります。

## 虫歯ではないのに歯が溶ける「<sup>さんしょくし</sup>酸蝕歯」

歯は表面のpHが5.5以下になると溶けやすくなります。そのため、かんきつ類や酢、炭酸飲料など酸性度の高い食べ物や飲み物が好きな人は要注意。次の酸蝕歯特有の症状がある場合、かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

- 歯がしみる
- 歯の角が丸くなってきた
- 歯の表面につやがない
- 歯の表面に小さなへこみがある
- 詰め物やかぶせ物が外れやすい