

歯っぴ〜 ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

食物をよくかんで味わうことを咀嚼(そく)といいますが、すなわち食物を切断・粉碎して唾液と混ぜて食物の塊を作り、飲み込みやすい硬さと大きさにして、胃や腸の消化吸収を助けることがその主な働きです。この作業はわたしたちが生きていく上でとても大切なことで、健康な歯で食物をしっかりかむことは、全身の健康維持にさまざまな効果があります。

仲村将満 (なかむら 歯科医院・宜野湾市)



Happy Life 73

用、抗菌作用、歯の保護作用などさまざまな働きがあ

かむことの大切さ

ります。唾液中のアミラーゼという酵素はでんぷんを分解し消化を促進します。また唾液に含まれるリゾチーム・ラクトフェリン等には殺菌効果があり、細菌やウイルス等、外部からの病原菌の侵入を防ぎます。唾液に含まれるペルオキシターゼという物質には抗がん作用があり、身体に悪影響を与える活性酸素を抑制すると言われています。さらに唾液が歯についた汚

れを洗い流し、唾液中に含まれるカルシウムやリン酸が歯の表面のエナメル質を修復(再石灰化)する働きもあります。唾液の分泌量が減少すると、虫歯が多発し、歯周病も進行します。また、時間をかけてよくかんで食事をとることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎによる肥満を防止し、ダイエット効果も期待できます。ある研究によれば七十歳以上の高齢者の健康な人は、平均一四・九本の歯があったのに対し、認知症の疑いのある人では平均九・四本と少なかったそうで



定期ケアで人生楽しく

す。さらに調べたところ、残存歯が少ない人ほど大脳の記憶や思考をつかさどる部分の容積が減少していることがわかっています。かむという行為が予想以上に脳を活性化しているといえます。

現代の食生活は加工食品が中心となりやわらかい料理が増えていきます。食物をお茶やジュースで流し込む若い人達も増えており、ますますかむ力が落ちていくといわれています。

虫歯で痛む歯、歯周病でぐらつく歯、合わない入れ歯では、しっかりかむことはできません。おいしい物を食べることは人生の楽しみのひとつです。そのためにはよくかむことのできる歯と歯肉、顎が必要です。一生健康な生活を送るために、早期の歯科受診と定期的な口腔ケアをお勧めします。