

## 「健口チャンネルⅢ」～歯と口の健康週間（6/4～10）です～

「歯と口の健康週間」は、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が毎年実施している週間です。

### 具体的な内容

- 歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発
- 歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣定着
- 歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底

令和3年度の標語は「一生を 共に歩む 自分の歯」



### よく噛んでいますか？

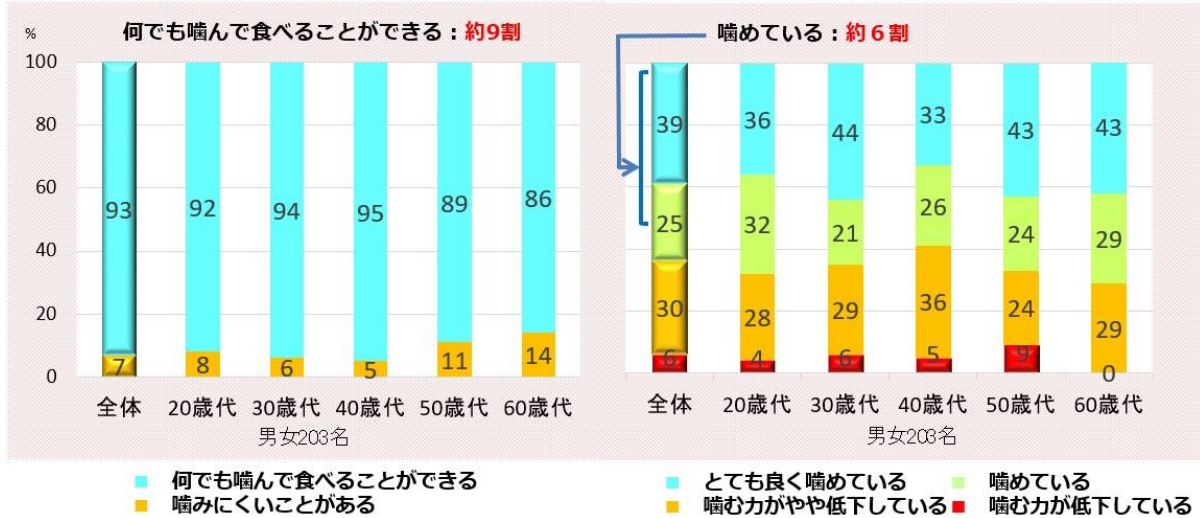
一般財団法人 日本口腔保健協会では、口腔保健指導に合わせて咀嚼能力検査（普段どのくらいよく噛めているか）を実施しています。その結果から若い世代でもかむ能力が低下していることがわかりました。

**検査前の問診**では、参加者の約9割が「何でも噛んで食べることができる」と回答していますが、**咀嚼能力検査の結果**では、「よく噛めている・噛めている」のは約6割でした。これは、20歳代や30歳代においても同様で、問診への回答と検査結果に大きな違いがありました。

噛めていない人は、歯がなかったり、歯の状態がよくなかったわけではなく、噛むことに重要なのは、歯があることだけではないようです。

### 検査前の問診への回答

「食事を噛んで食べているときの状態はどれに当てはまりますか」



(グルコセンサーGS-II (R)/ジーシー使用 2018年実施)

### よく噛むためには、口腔周囲筋も重要！

咀嚼の様子を餅つきに例えると...

立派な杵(歯)を使ってもつき手(咀嚼筋)にパワーがないとお餅にならないのと同じで、歯が生えそろっていても咀嚼筋の筋力が低下していると十分に咀嚼できません。

特に普段やわらかいものばかり食べていると、たくさん噛まなくても食べることができるため、噛む回数が減り筋力低下につながりやすいのです。

### 口腔のそれぞれの役割



### ★今日の食事から取り入れられる！よく噛むポイント

- ひと口ごとに箸を置く ⇒ 目安はひと口30回噛みましょう！
- 食べ物を飲み物で流し込まない
- 歯ごたえのある食材を選ぶ ⇒ 根菜類(にんじん、ごぼう、れんこん…)や海藻類など
- 調理方法の工夫 ⇒ 茹でるよりも、生、大きめにカットする、薄味にする

食事内容を見直すことで、噛む回数が増え、筋力向上につながります。  
よく噛んで食べることは、肥満や認知症予防、唾液の分泌促進によりむし歯・歯周病予防などの効果も得ることができます。

### ★口腔周囲筋のトレーニングも効果的！

#### 【あいうべ体操】



- 1セット10回、1日3セット行くと効果的です。
- できるだけ大きく、ゆっくり動かすことがポイントです。

健康な歯を維持することはもちろん、口腔周囲筋もしっかり使い、

生涯おいしく食事をしましょう！