

— 歯っぴらいらふ 2025年11月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士

栩木

誠子

あと残り2か月で今年も終わろうとしています。

一日一日がとても早く感じられる一年でした。

今年は本当に暑い日が多く、秋がなくなるのではと思っていましたが、秋はやってきました。

寒くなりますと体調を崩される方もいらっしゃいますので、しっかりと体調を管理してください。

先月号では、噛むことについてお届けしましたが、今月は噛み合わせからくる身体バランスの及ぼす弊害について書かせていただきます。

上手に噛むためには、舌や頬の動きも大切です。

上手く咀嚼できるように舌の運動や頬のストレッチなどで、動きをしなやかに出来るようにしておくことも大切です。

### 私たちの身体構造について・・・

私達人間の背骨は、椎骨と呼ばれるリング状のちいさな骨が32から34個重なった形をしていて、頭蓋骨はその上に位置しています。

頭蓋骨と椎骨はだるま落としのだるまと積み木の関係です。

積み木の部分は小さくしかも高く積み上げられています。

不安定であります。

そしてその上にくるだるまは4から5キロあると言われています。

このことを私たちの身体に当てはめてみてください。

私達は身体中に張り巡らされた筋肉や靱帯が骨を取り囲むことで不安定な構造を維持しているのです。

本人の自覚がなくても日常動作で身体中の筋肉がかなり運動しているという事になります。

不自然な姿勢を取り続けたり無理な運動を続けたりすると筋肉の緊張を起こし負担が強いられます。

噛めないという事は人がしっかり二本足で立っていられなくなるという事にもつながり、噛むことに使う筋肉がバランスを崩してしまい、身体に歪みが生じてしまいます。

そして様々な身体の部分にも障害が生じます。

年を重ねた方は要注意 身体のバランスの乱れは転倒へとつながります。  
バランスがとりにくくなると転びやすくなります。



胃や腸にも負担がかかり、姿勢も悪くなるので胃腸も壊してしまうかも



奥歯でしっかり噛まないと踏ん張れない



力を入れ踏ん張れないことから、躓いた際に転倒してしまうかも・・・



転倒して一番怖いのは、骨折、寝たきり、要介護、となる事です。

廃用症候群にならない為に・・・

骨折などで長期にわたり安静にしていると、疲れるなどの理由から身体を動かさなくなります。

そうするといつの間にか全身の機能も衰えてきます。

このことを廃用症候群といいます。

そうならない為に普段から身体を動かしてしっかりお口の環境を整え美味しくものを食べられるようにすることが大切です。

運動は勿論食事の面でも気を配り、骨を丈夫にしていきましょう。

骨を作るにはカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが必要です。

## 骨の問題で心配なのは骨粗鬆症です。

高齢な方や閉経を迎えた女性に多くみられる病

これは骨量が少なくなり、骨がスカスカになる病気で、お口の中の歯を支えている骨まで減ってしまうため怖いのです。

骨粗しょう症治療薬ビスホスホネート薬剤を服用していると、稀ではありますが、顎骨壊死という問題を起こすことがあります。

これは顎の骨の細胞や組織が死滅した状態で口腔内の細菌によって感染を起こします。

感染してしまうと、歯茎が腫れ、痛くなり、骨が露出し、顎が腫れる、下唇のしびれ歯が動き出す、または抜けるなど症状は色々です。

治療も難しいためそうならないように予防することが大切です。

予防には適度な運動、美味しく食事を食べられるようなお口の環境整備、そして食事から大切な栄養をとる、そして身体だけでなく口の中の筋肉を整え鍛えるお口の体操、唾液腺マッサージなども有効です。

ひとりごと・・・

最後に皆さん1口30回噛んでいますか？

中々難しいですね・・・

この1口30回というのは説がありまして、唾液中に含まれる酵素が食べ物に含まれる有機物質から出る活性酸素を消去するのに、約30秒かかると言われているからです。

良く噛んで食べることは健康な身体を作る事につながります。

是非皆様もいつまでもご自身の健康な歯で噛む習慣を身に付けましょう。

今月の歯っぴらいらひはいかがでしたか・・・

これからも皆様に様々な内容で書かせていただきます。

歯科衛生士 榎木 誠子