

# 嚥下通信 vol.5

## <歯と咀嚼（そしゃく）について>

咀嚼とは食べ物を歯で噛み砕いて、唾液を混ぜて飲み込みやすくすることです。

私たちは食事の時に無意識に噛んでいます、

「意識してよく噛む」ことで以下の様な効果があります。



【脳が活性化し、認知症の予防につながります】※神奈川歯科大学の研究結果より

・残っている歯の数が20本以上ある人と比べて、歯が無く入れ歯も入れていない人の認知症リスクは1.9倍とされています。

・良く噛んで食べることができる人に対して、あまり噛めない人の認知症リスクは、1.5倍と高くなっています。



・歯が抜けて噛めない。また、歯があってもあまり咀嚼を意識しないで食べていると、脳への刺激が少なくなってしまう。

つまり、「意識してよく噛む」には「正しい歯の噛み合わせ」が必要です。

### 正しい歯の噛み合わせを維持しよう！

- ・最低でも、年に1回は自覚症状がなくても歯科検診を受けましょう。
- ・歯が抜けている所は抜けたままにせず、治療を受けましょう。
- ・毎日、歯間ブラシやフロスなどの補助用具も使い丁寧に歯磨きをしましょう。
- ・入れ歯の不具合は、早めに歯科医院に相談しましょう。



食事の時は一口30回以上咀嚼することを意識しましょう。