

咬合力測定的重要性～咬合力検査～

「しっかり噛んで味わうこと」は、単に食事を楽しむだけでなく、全身の健康や QOL（生活の質）を維持するために大変重要です。今回は、安心しておいしく食べるための土台となる「咬合力（噛む力）」についてお話をします。



★ なぜ「咬合力（噛む力）」が必要？

安心して食事を楽しむためには、歯の本数だけでなく上下の歯でどれくらい強く噛みしめられるかが大きくかかわっています。

加齢や入れ歯の不適合、筋力の低下によって咬合力が低下すると、以下のようなリスクが高まります。



低栄養： 硬いものが噛めなくなり、柔らかいものばかり選ぶことによる栄養バランスの偏り

誤嚥・窒息： 食べ物を十分に砕けないまま飲み込んでしまい、のどに詰まらせたり気管に入ったりする危険性

認知機能・筋力の低下： お口周りの筋肉の活動の減少

★ 咬合力検査でわかること

●適切な食形態の判断材料

「実は噛めていない」「刻み食が適しているか？」を数値に基づき評価・選定します

●入れ歯の調整や

リハビリ成果の「見える化」

義歯の調整・新製や口腔リハビリの効果が数値で確認できるため、食べる意欲やモチベーション向上につながります

●お口のトラブルの早期発見

加齢や義歯不適合による「噛む力の低下」を早期に発見できます

咬合力検査は、「口腔機能モニター Oramo」を数秒間ガチッと噛んでいただくだけで負担なく咬合力を数値化します

Oramo-bf



『Oramo-bf』の場合は
375N 未満で
“咬合力低下”と
診断されます

ご自身の歯や、ぴったり合った義歯で毎日の食事を心地よく楽しむために、ぜひ咬合力検査をご活用ください



よく噛むことは、からだと心の健康のカギ

食事のとき、私たちは当たり前のように「噛む」という動作をしています。

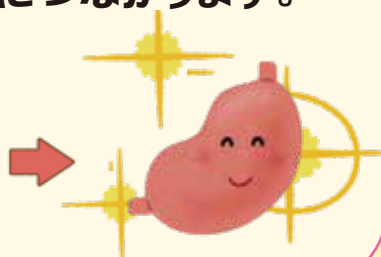
日頃からしっかり噛める口腔機能を維持することは、健康的な生活を送るうえでも大切です。

よく噛むことの⑤つのメリット

①消化を助け、胃腸の負担を軽減

食べ物を細かくするだけではなく、噛むことで唾液の分泌が促されます。唾液に含まれる消化酵素「アミラーゼ」がでんぷんの消化を助け、胃腸への負担軽減につながります。

アミラーゼ



②脳が活性化し、認知症予防につながる

噛む動作によって脳への血流が促され、記憶力や集中力などの脳機能を刺激するといわれています。



③むし歯・歯周病の予防につながる

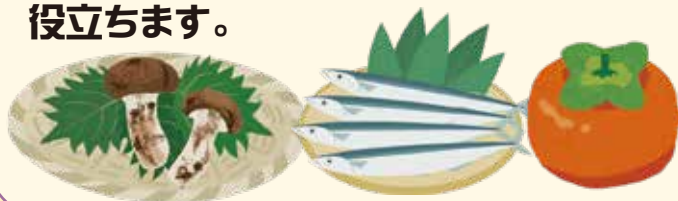
唾液には口の中を洗い流す自浄作用や酸を中和する働きなどがあり、むし歯や歯周病の予防を助けます。

④食べ過ぎを防ぎ、肥満予防に

よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、少ない量でも満足しやすくなり、食べ過ぎの予防になります。

⑤ストレスを和らげ、リラックス効果

よく噛んで食事を楽しむことは、心身のリラックスやストレス軽減にも役立ちます。



歯科衛生士 戸村悠斗

大網歯科医院

〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野2-2-1
TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町片貝2380
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700

千歯会だよりに関するお問い合わせ 千歯会 TEL 0475-53-6260

医療法人社団 千歯会