

2016年9月5日掲載

かむ目的とは

道具と動力 体によい効能

「かむ」には、咬む<sup>かむ</sup>や 嚙む<sup>かむ</sup>などの字があるように、いろいろな目的があります。「かむ」とは  
どういうことでしょうか。かむとは、上下の歯を、それぞれひと固まりとして、かみ合わさる力を  
分けあったり、または集中させ、さまざまな目的に調和させる作業です。

かむためには、磨かれた道具と動力が必要です。道具は、健康な歯並び、入れ歯などの人工物で  
す。脳から、かむための目的である指令が出ると、筋肉、あごの骨、歯ぐきを通じて、歯に動力が  
生じます。脳と歯の機能が整うことにより、食物をより細かくすり潰<sup>つぶ</sup>す、エネルギーを得る、抵  
抗力と栄養価を高める、かむ力と回数が増すことで記憶力や運動能力がアップする、表情をつくる  
など、かむ目的は多様で、体によい効能をもたらします。

しかし、管理が不適切で、脳と歯の連携に不備があると、欠損、受け皿の部分が弱い、かむと早  
期にぶつかり動きがなめらかでない、楽な位置でかめないなどの症状があらわれ、口のあらゆる箇  
所で、誤作動を引き起こします。さらに、あごの変形やストレスの原因にもなり、歯や口だけでな  
く、脳にも異常をきたし、健康を害します。

かむという動作は、人が生きていくうえでの基本的な行為です。日ごろから、かみ合わせをチェ  
ックし、改善し、かむ動きをリズムよく働かせましょう。道具としての歯をケアし、いくつかの目  
的を意識してみると、かむことが楽しくなるかもしれません。