

2017年8月28日掲載

かむ力

強すぎると折れる場合も

両耳の少し下、あごの角の斜め少し上を人差し指で触りながらグッと食いしぼると、力こぶができるのが分かります。これが咬筋^{こうきん}で、かむときに最も力を出している筋肉です。

手足の骨と同じように骨に付いていて、あごの骨を動かす筋肉なので骨格筋の一種。顕微鏡で見ると細い筋が見えるので、横紋筋^{おうもんきん}とも呼ばれます。また、自分の意志で自由に動かせる随意筋でもあります。

食べるときには、口を大きく開けてからかみ始めると思います。咬筋は一度伸びた状態から縮むときに、最も力が出せるようにできています。体のほかの臓器で、一度伸びてから縮むといえば心臓ですが、咬筋の構造や働きには心臓の筋肉とよく似たところがあります。

心臓が弱ると同様、ものがかめなくなると命にかかわります。年齢を重ねても咬筋は弱りにくく、咬合力^{こうごう}(かむ力)も急には落ちません。

咬合力には生まれつきの個人差があります。咬合力が強いほど長年にわたってよく食べ物がかめるかという、そうでもないのです。咬合力が強すぎると入れ歯が何度も割れたり、歯そのものが折れてしまうことさえあります。

そのような経験のある方は、歯科医院でチェックしてもらってはいかがでしょうか。