

2015年6月8日掲載

歯に加わる力の影響
かむ加減に注意必要

歯を失う原因は、むし歯や歯周病で全体の約7割を占めますが、その他の注意すべき原因として、歯に加わる力の問題があります。

歯に加わる力は、咀嚼（そしゃく＝食物をかみ砕くこと）時の力と、歯ぎしりなどの咀嚼時以外の力に大別できますが、両者とも大きな力が加わり、逆に歯を壊す力としても働きます。普段、私たちは食事の際、特に意識することなく咀嚼していますが、かむ力は人によって大きく異なります。問題になるのは大きな力がかむ癖がある場合です。かむ力が強い人は硬いものでもしっかりかみ砕くことができますが、本人はそれほど強い力でかんでいる自覚はほとんどありません。また、食べ物によって歯に加える力をコントロールするのが難しいことが多く、豆腐などの柔らかい食べ物でも強い力でかんでしまうようです。

そのようなかみ癖があると、歯が力に耐えきれず欠けてしまったり、割れてしまうこともあります。硬い物が好きな方や歯ぎしりや食いしばりの自覚のある方、日中に気付くと上下の歯を接触させる癖がある方などは要注意です。

ほとんどの食べ物は、小さな力でもかむ回数を多くすることで十分に咀嚼することが可能です。一般にいわれる「よくかんで食べましょう」とは、大きな力がかむことではなく、「かむ回数を多くしましょう」という意味です。そうすることで、消化に必要な唾液も増え、食事をよりおいしく味わうことにもつながります。歯の健康を保つためには、食べ方にも注意が必要です。