

70kgの噛む力 (体重70kgの場合)

咀嚼と健康



必要になる噛む力

- ✓ センベい 10 キロ
- ✓ ピーナッツ 14 キロ
- ✓ フランスパン 30 キロ

部分入れ歯 になると本当の歯の40%程度の力しか発揮できないと言われています。

せんべい食べられますか？

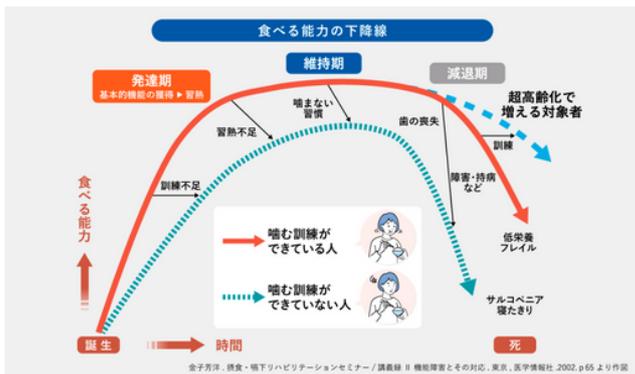
せんべいを飲み込む回数が30回以内であれば健康的と言われています。



形や焼き具合、生地状況を統一してチェックできるのがこれです。

ブリッジや入れ歯になると、天然の歯に比べて噛む力が60%~70%程度減少すると言われていますので、今までのように硬いものを気にせず食べられなくなることもあります。

しっかり噛む訓練を。



食べる行為を運動へ変換

食べる姿勢を考えてください。1回の食事で500回の咀嚼を行う時に、歪んだ姿勢に対して繰り返し肩や背骨に負担をかけていきます。片噛み癖や悪い姿勢で食べないことで食事が立派な運動となります。



片噛み癖がある場合には、チューインガムを左右交互もしくは日頃使わない方の奥歯で噛むのも良いでしょう。

編集後記

歯は人の老化の指標ともなります。

噛む力 # 噛む回数 # 噛む時の姿勢

これらが低下してしまうと好きなものを食べられない事はもちろん腸内環境/脳機能の低下/背骨や肩への負担にも影響を及ぼします。

まずは両方の奥歯を均等に使うところから試してみてください。