

# お口の健康

## 第22回 噛めない力が入らない？



これから、収穫の季節となり重いものを持ち上げる機会が多くなると思います。

実は、歯の問題で「最近、力が入らない」ということもあります。

### 力を入れるのに噛みしめる

重い物を持ち上げるなど、力を入れる時は足の筋肉以外にも力が入ります。力を入れるには幹となる身体を中心を固めて安定させる必要があるからです。首を固定するには、首の後ろの筋肉、横の筋肉、顎を開閉する筋肉が使われます。顎周りの筋肉は、頭⇨顎⇨喉⇨肩と繋がっていて、普段は口を開閉するのに使う筋肉です。

噛み合わせが不安定だったり、噛む歯がなかったりすると顎を上手く固定することができません。舌で支えたり、左右差を補おうと身体を中心軸が傾いたりして無駄な力が入ります。

その結果、力を入れているのに無駄になっ  
てしまいます。

足腰が弱った方の場合、かみ合わせが無いこと  
とで立ち上がるのに時間がかかることもありま  
す。

### マウスピース

スポーツをする場合、特に野球や重量挙げと

いった瞬発力を要するもの、モータースポーツ  
のような集中力の持続を要するものでは、噛み  
しめることが多くなります。しっかり噛める場  
合は良いのですが、かみ合わせに問題がある場  
合は、マウスピースで補うことで成績が向上す  
るとされています。

ラグビーやボクシングのような接触で歯を痛  
めることを防止するマウスピースとは、また  
違った作りです。

これは歯科医院で作ることができます。

### 歯周病

歯をなくす原因の多くは歯周病です。

歯周病になると、噛みしめると痛いうえ、歯  
が動いて引っ掛かる所が出てきます。

歯が無くて噛めないと言首を上手く固定できな  
いので手足にも力が入らなくなります。入れ歯  
が痛い場合も同じことになります。

歯周病の最初期には、チクチクして歯を磨き  
たくくなります。

歯を磨いたときに続けて血がにじむようなら、  
歯石が付いて中の骨が溶け始めています。

酷くなる前に、歯科医院で治療することで健  
康なお口の状態を維持しましょう。

湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
[http://www.yutopia.  
or.jp/~yoda/](http://www.yutopia.or.jp/~yoda/)