

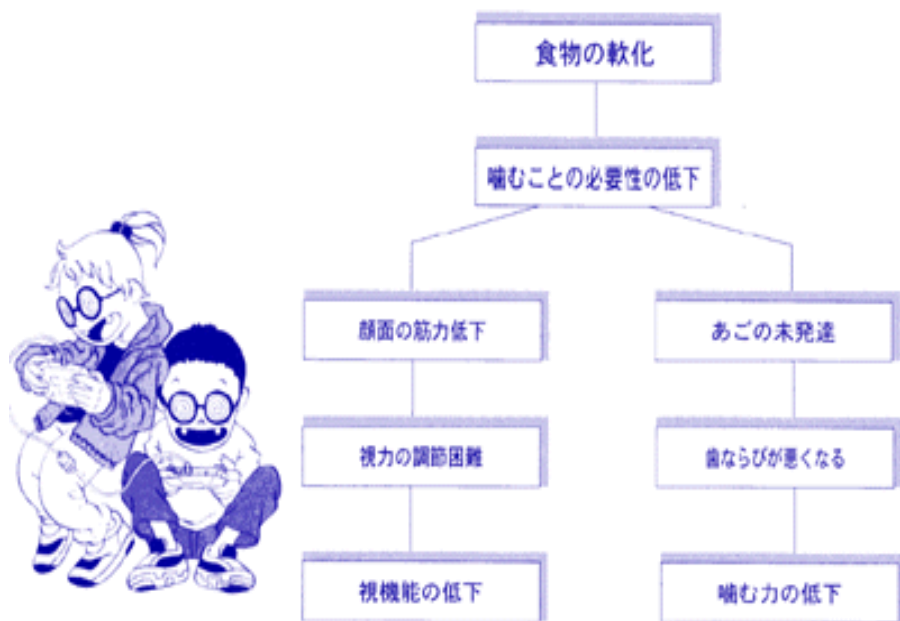
イイ歯メーション No. 6 (平成13年9月発行)

よく噛まないで視力は低下する？

本号では物をよく噛めないことが、目や消化器などの臓器にどんな影響を与えるかについて考えてみましょう。

噛む力が弱いことは視力低下につながる？

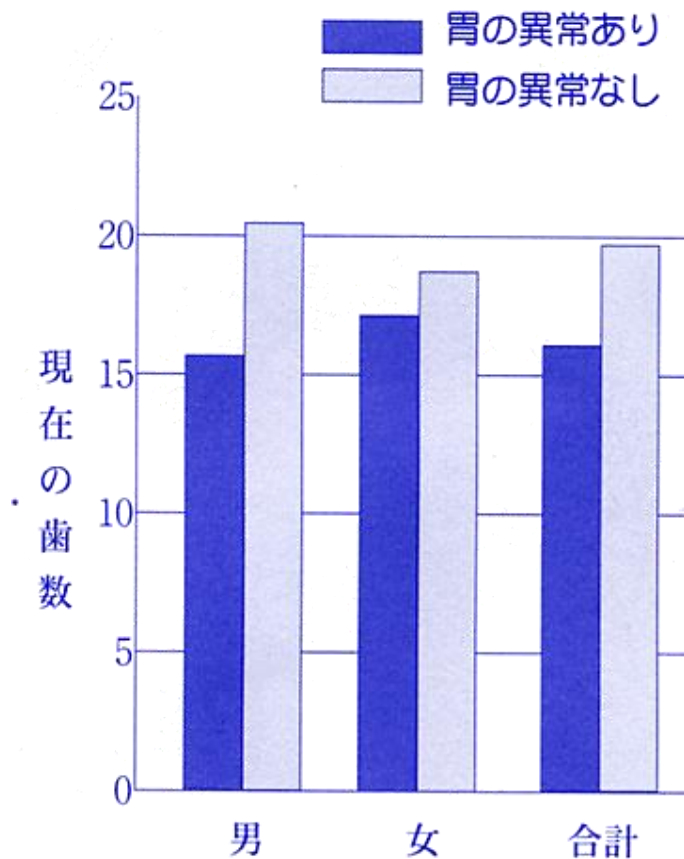
昔は、中高生になって初めて、著しい視力の低下がみられる場合が多かったのですが、現在は、小学生にまで低年齢化してきています。これに関するある研究は、食べ物の軟化が咀嚼の必要性を低下させ、さらにこのことが、目を調節する筋肉を含む顔面の筋力を低下させ、視力に影響を与えることを示しています。(図1) 乳歯のうちから虫歯は放置せず、しっかりとした噛み合わせで、よく噛むことが近視を防ぐことにつながるのです。



(図1) やわらかい食べ物がおよぼす影響

よく噛めないと胃の調子も悪くなる？

昔から、歯の調子が悪くてよく噛めないと胃が悪くなると言われていています。これは、本当でしょうか。胃がん検診の時に、胃の状態と歯の残っている本数との関係を調べた調査研究があります。胃に何らかの異常のあった人たちのグループは、なかった人たちのグループより、残っている歯の本数が少ない結果となりました。(図2) また、「虫歯や歯槽膿漏といった歯のことで随分悩んだことがありますか。」という質問に対して「はい」と答えた人の中に胃の異常を認めた人が多いこともわかりました。



(図2) 胃の異常と歯の関係



よく噛むことが食中毒の予防にもなる？

コレラ菌や O-157 は酸性になると死んでしまいます。よく噛むことで、食べ物は細かくなり、食べ物についた菌は、酸性である胃液に触れやすくなります。したがって、よく噛むことが食中毒を防ぐことにもつながるのです。いずれにしても歯が健康でよく噛めることは消化器や全身の健康にもつながるのです。

次号も引き続き歯と全身とのかかわりについて述べていきたいと思えます。

かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう



☆各市町村の成人歯科検診（30才、40才、50才）
は休祭日歯科当番医にて、休祭日も受け付けています☆