

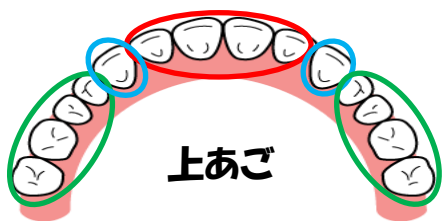
我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『歯と健康』についてお届けします。歯について知ることは口の中の健康、身体の健康について大切です。スポーツやダイエットとも関わっていますので是非ご覧ください！

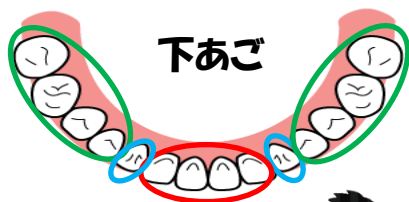


それぞれの歯の役割を知ろう

歯の場所



上あご



下あご

栄養バランス
もしっかり！



大人の歯(永久歯)は上下合わせて28本、親知らず4本を含めると32本あります。
普段の食事を使っている歯を意識していますか？実は歯は位置や形で役割が3種類に分かれているんです！下の図と表で場所と役割をご覧ください。

切歯 (せっし)	前歯にあたる切歯は8本あり、 食べ物を細かく噛み切る 役割があります。最初に噛み切ることで奥歯で効率よく噛むのに丁度よい大きさにします。
犬歯 (けんし)	犬歯は切歯の横にある少しがった歯です。 4本と少ないですが肉や魚などを引き裂く ような役割があります。この歯は根っこが長く丈夫な歯なんです。
臼歯 (きゅうし)	臼歯は奥側にある歯になります。 食べ物を噛み砕くことや食べものをすりつぶす 役割があります。切歯や犬歯で細かくされたものをさらに細かくし消化しやすい状態します。歯の中で一番多く 16本(20本) もあります。

よく噛んで食べることは歯と、「**咬筋(こうきん)**」が鍛えられます。
唾液も多く分泌され消化も助けてくれます。片側の歯だけを使って食べたりしていませんか？
全ての歯でバランスよく噛んで食べる習慣を身につけましょう！

パフォーマンス
運動効率UP！

噛みしめると筋出力(パフォーマンス)が上がる！

握力の測定をする際に、口を開いたまま行うのと、歯を噛みしめて測定するシーンを想像してみてください。
どちらが安定して力を出せると思いますか？歯を噛みしめたほうが安定して力を出せそうな気がしませんか？
そうです！歯を噛みしめたり、食いしばることで、**筋出力が向上しパフォーマンスは上がります。**
トレーニングの場面でも、歯を食いしばることで重いウェイトを持ち上げることができます。
それにより、**筋力の向上、基礎代謝の向上**などが見込め、**ダイエットの手助け**にもなるといえるでしょう。
ゴルフなどの競技で考えても、スイング時に軽く歯を噛みしめることで、適度に力が入り軸を安定させてくれます。
そのため競技者にもおすすめです！パフォーマンスアップにぜひ一度やってみてください！



強く噛みしめすぎると悪いことも…

競技やトレーニングで噛みしめる回数が増えたり、ストレスで睡眠時に歯ぎしりをしたりすると、首や肩回りの筋肉が緊張して**肩こりや頭痛**などの原因になります。何事も適度が大事ですね！
今回は『**咬筋と側頭筋のマッサージ**』を載せました。肩こりや頭痛の改善にお役立てください。
また、**小顔効果**にも期待できます！よく噛むことは大切ですがケアを行いリラックスすることも忘れないようにしましょう。



①咬筋マッサージ

咬筋は噛み合わせたときに盛り上がる場所にあります。グーにした手でやさしく挟み込み軽く圧をかけてくるくる回しましょう。
※強く押しすぎない



②側頭筋マッサージ

側頭筋も噛む時によく使います。指4本を耳の上からこめかみにかけて軽く押し当てやさしくマッサージをします。
※目を閉じてリラックスして行いましょう。

歯を大切に『8020運動』

厚生労働省では「**8020(ハチマルニイマル)運動**」というものを行っています。
これは健康で満足度の高い生活をするには、80歳で20本以上の歯を保ちましょうという運動です。
実際によく噛むということは認知症の予防、誤嚥、糖尿病など病気のリスクを下げられます。
健康に保つためには日頃の歯のケアが大切なんです。歯科医で定期的に検診をしましょう。
これからも健康の為に歯を大切にして食事や運動を楽しみましょう！

☆レッツ8020☆



監修:構成 フクシ・エンタープライズ