



口腔ケア情報

Brushup Ver.44

歯の噛み合わせについて②

日常動作や運動に重要な噛み合わせ

身体活動では、身体を動かすことが大切になります。日常生活に意識的に運動を取り入れましょう。できる範囲で無理のないよう、身体を動かすことに取り組んでみてください。高齢者が運動を行う上で注意したいのが、転倒による骨折や打撲です。体力が落ちて転びやすくなるだけでなく、歯を失うと、体のバランスが悪くなり、転倒のリスクがさらに高まります。

ここでひとつ、テストをしてみましよう。口をポカーンと開けた状態で片足立ちをして、立ってられる時間を測ってみてください。次に、口を閉じて歯を噛み合わせた状態で、同じように片足立ちをして時間を測ってみてください。（*片足立ちをされる際には、周囲の安全を確認し、転倒しそうになったときに支えてくれる人がいるときに行ってください。）

多く人が口を閉じた状態のほうが、長く片足立ちが出来るはずです。立つ、歩くなどの基本的な動作をはじめ、運動をするためにはバランスが非常に大切です。噛み合わせが失われると、体のバランスが崩れるだけでなく、いざというときに踏ん張りがききません。適度な運動を続けるためにも、噛み合わせはとても重要なのです。

