



口腔ケア情報

Brushup Ver.50

「あなたの老いは舌から始まるシリーズ⑥」

「歯があれば噛める」という勘違い

「堅いものが噛みにくい」「食事のスピードが落ちた」「入れ歯の調子が悪い」

これら咀嚼力(噛む力)の低下は、決して歯だけが原因ではありません。

舌の力が弱くなったり、舌の巧みな動きができなくなったり、あごや頬、唇などの力が弱まったりと、口の中の機能が全体的に下がっている証拠です。

『歯はあるに越したことはないが、あればいいというものではない』ということです。いくら歯があっても、うまく食べられない、噛めないという現実があるのです。

逆に言えば、たとえ歯がなくても、舌や歯茎、頬の筋肉などが健康であり、唾液があれば、ある程度食べられる、噛めるといえます。

舌は「食べる」「噛む」といった動作において、中心的な役割を果たし、舌の老化があなたの健康を脅かす可能性もあるのです。

