

プログラム2(2) 『奥歯で噛めると!!』

【講師】

生活目標	両側の奥歯は必要			
目的・効果	奥歯で噛む			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
10～15分	講話・研修会			資料
注意点など	両側咬合を促す			

1. 噛むことの効果について説明 “ひみこの歯がい～ぜ!”

- ㊤「肥満予防」・・・よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、エネルギー代謝を活発にする。
- ㊦「味覚の発達」・・・良く噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかる。
- ㊧「言葉の発音がハッキリ」・・・よく噛むと口の周りの筋肉や舌が良く動き、表情が豊かになる。口をしっかりと開けて舌がスムーズに動くときれいな発音になる。
- ㊨「脳の発達」・・・よく噛むと脳細胞の働きが活発化する。子供は知育を助け、高齢者は認知症の予防になる。
- ㊩「歯の病気を防ぐ」・・・よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにする。このだ液の働きがむし歯や歯周病を防ぐ。
- ㊪「がんの予防」・・・だ液中には酵素が含まれており、発がん物質の発がん作用を消す働きがある。よく噛むことでがんを防ぐ。
- ㊫「胃腸の働きを促進」・・・よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て消化を助ける。
- ㊬「全身の体力向上と全力投球」・・・歯を食いしばることで力がわく。

2. 奥歯が無い場合についての説明

- 奥歯がない場合は、義歯を入れてしっかり噛める状態にする。
- 年齢のせいにはせず、元気で過ごすために歯を入れ、しっかり栄養を摂る。
- 義歯の不使用による認知症のリスクは、約1.9倍。
- かかりつけ歯科医の不在による認知症リスクは、約1.4倍。
- 転倒のリスクは、約2.5倍。

3. 説明のポイント

- 説明後に、
プログラム2(5)『お口のチェック～お口は元気かな?～』を行い、現在の口の状態を把握する。
- 奥歯を守るために行う、
プログラム2(3)『歯を守ることは命を守る!!～正しい歯磨き～』、
2(4)『歯を守ることは命を守る!!～義歯の手入れ～』を実施。

