



【質問】私は82歳、上部

14本、下部14本計28本が自分の歯です。食事中に時々唇をかんで、治るまで2、3日かかります。最近では舌をかんで全治1カ月かかりました。防ぐ方法をご教示ください。

(佐世保市、82歳男性)

【答え】回答の前に、82歳で28本の歯をお持ちであることは素晴らしい、歯科医師としても大変うれしく

思います。

私たちは無意識に食物を食べたり飲んだりしていますが、実は歯や唇、舌、頬などが複雑な動きをしています。舌や頬で巧みに食べ

ご質問の件ですが、年齢とともに体の連携力が低下したため、歯の動きと舌や頬、唇の動きがうまく連携できず、舌や唇をかんでしまっているのではないかと

を助け、健康にもつながります。テレビを見ながら、本を読みながらの「ながら食いはやめて、食事に集中すること」も効果的です。おしゃ

やすい上下の歯の関係がないかを歯科医院で調べてもらいましょう。鋭利な部分を少し丸めることで、かんでしまったときの痛みを和らげることもできます。

唇や舌をかむ

ゆっくり食べて予防

物を動かしながら歯でかみ砕く「咀嚼(そしゃく)」。それを何度か繰り返ししてこなれると喉の方に舌で送って飲み込む「嚥下(えんげ)」。そのときは陰圧を作るために唇は閉じています。このように複雑な連携によって咀嚼と嚥下は成り立っています。

考えられます。予防する方法としては、ゆっくり食べることが挙げられます。ゆっくり丁寧に咀嚼することは食物を小さくするだけでなく、唾液の効能を發揮させ胃での消化、腸での吸収

べりしながら食事するのは楽しいものですが、食物を飲み込んで口の中に食べ物がなくなつてから話すように心掛けましょう。

それでもかんでしまう場合は歯に鋭利な部分やかみ

【質問をどうぞ】歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

(県歯科医師会医療情報委員会)