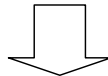


図 6-1 <説明用チャート>

口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

①固いものが食べにくくなりましたか	1. はい
⑦食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい
⑪左右の奥歯でかみしめができますか	1 a. どちらもできない 1 b. 片方だけできる
C. 口元の表情の豊かさ	1. 乏しい



食べ物を噛んで処理する働き（咀嚼機能）が低下しているようです

柔らかいものばかり食べていると筋肉の力がますます弱くなります。かむ力が弱くなると食事に長い時間がかかるようになります。

唇の筋肉が弱くなり、唇の端を引き上げられない場合は、笑顔には見えません。



「口腔機能の向上」の口の体操やかむトレーニングでかむ筋肉を鍛えると、筋肉の力が強くなります。トレーニングは、まず専門のスタッフに指導を受けてから始めましょう。



図 6-2 よくかむことにはこんな効果があります！！

元気な笑顔になります

かむときに動く口の周りの頬の筋肉は笑顔になるときも動くので、かむことにより顔の表情筋のトレーニングにもなります。

脳が刺激されます

ガムをかむと眠気が少なくなることからわかるように、かむことにより脳が刺激を受け、活発に働くようになります。

食べ物がおいしくなります

食べ物本来の味はかみ砕かれて唾液に溶け出してから、舌の味を感じる器官（味蕾）で感じられます。かんだときに感じる歯触り（食感）はおいしさの大きな要素です。

言葉の発音をはっきりします

発音に関係する唇や舌の筋肉が、よくかむことにより鍛えられます。

つば（唾液）が多く出て飲み込みやすくなります

かむことにより口や頬の筋肉がよく動き、その刺激で唾液が多く出ます。高齢になると唾液が少なくなりがちなので、出る量を増やすことが大切です。かみ砕かれた食べ物は、つばによりまとめられて、軟らかいかたまりとなって、飲み込みやすい状態になります。

胃腸での消化吸収を助けます

よくかむことにより食べ物が細かく砕かれて、胃での消化が楽にできるようになります。かむ刺激が脳に伝わると、胃液が出るようになります。