

# 咀嚼力, 低下していませんか?

次にあげた25個の食品について、下記の採点方法から現在の状況にもっとも近いものを選んで  の中に記入してください。

歯科衛生士にスコアを計算してもらいましょう。

## 分類表

2: 容易に食べられる      1: 困難だが食べられる      0: 食べられない  
 X: 嫌いなので食べない      Δ: 義歯になってから食べたことがない

分類	第Ⅰ群	第Ⅱ群	第Ⅲ群	第Ⅳ群	第Ⅴ群
食品群	バナナ <input type="text"/>	イチゴ <input type="text"/>	鶏肉からあげ <input type="text"/>	豚肉焼き <input type="text"/>	生ニンジン <input type="text"/>
	ゆでキャベツ <input type="text"/>	ハム <input type="text"/>	鶏肉焼き物 <input type="text"/>	大根浅漬け <input type="text"/>	古漬けたくあん <input type="text"/>
	煮ニンジン <input type="text"/>	かまぼこ <input type="text"/>	リンゴ <input type="text"/>	あられ(せんべい) <input type="text"/>	酢だこ <input type="text"/>
	さといも煮 <input type="text"/>	佃煮こんぶ <input type="text"/>	ナス漬物 <input type="text"/>	ピーナッツ <input type="text"/>	スルメ <input type="text"/>
	煮たまねぎ <input type="text"/>	こんにゃく <input type="text"/>	生キャベツ <input type="text"/>	いか刺身 <input type="text"/>	生あわび <input type="text"/>

$(\quad) \times 1.00 = \underline{a}$      
  $(\quad) \times 1.06 = \underline{b}$      
  $(\quad) \times 1.22 = \underline{c}$      
  $(\quad) \times 1.38 = \underline{d}$      
  $(\quad) \times 2.23 = \underline{e}$

※ ( ) には各群の平均値, \_\_\_\_\_ には各群の計算した値を記入する

$$(a + b + c + d + e) \times 100 \div 13.8 = \text{咀嚼スコア}$$

## 分類表と咀嚼スコア計算方法

- 各群の平均値を算出する (XやΔは計算に含まない)。
- 下段の計算式にそって「咀嚼スコア」を算出する。
- 咀嚼スコアが低かった場合は、改善メニューの実践が重要!

(越野 寿ほか: 北海道医療大学歯学雑誌, 2007. Miura T, et al.: J Oral Rehabil, 1998. より)

## ガムを使って咀嚼力・混和力を確認してみましょう

キシリトール 咀嚼力判定ガム (ロツテ/オーラルケア) を使用して、咀嚼力・混和力を判定します。



### 判定法

- 口の中にガムをすべて入れて、1分間普通の食事のときのように噛む。
- 吐き出して、袋の「カラーチャート」でガムの色を判定する。  
 緑色のガムが濃いピンク色に変わるほど、咀嚼力・混和力が高いと判定できる。

# 咀嚼力を高めよう

咀嚼力の低下には、**1** 歯の喪失、**2** 顎骨の変化などの咀嚼器官の加齢変化、**3** 唾液分泌の減少などが影響しています。

## 1 歯の喪失

咀嚼可能な状態に戻すための歯科治療を受診しましょう！

## 2 咀嚼器官の加齢変化

軟らかい食べ物が氾濫している今日では、意識して「よく噛んで食べる」ということが咀嚼器官の加齢防止につながります。また、開口訓練（第7回参照）も有効です。

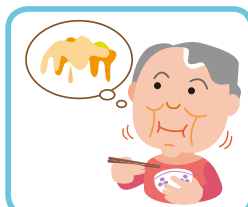
### よく噛んで食べる8カ条



**1** ひと口30回噛む



**2** ひと口30秒間、噛む



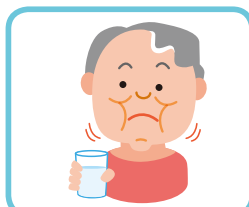
**3** 食べ物の形がなくなるまで噛む



**4** 飲み込もうとしたら、後10回噛む



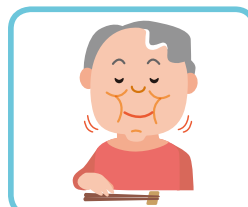
**5** 飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる



**6** 食べ物が口にある間は飲み物を飲まない



**7** ひと口の量を少なくする



**8** ひと口食べたらはしを置く

(石井拓男, 武井典子ほか：厚生労働科学研究, 2008. より)

## 3 唾液分泌の減少

唾液腺マッサージ（第3回参照）や粘膜ブラシで口腔全体の清掃を行いながら刺激することも有効です。

### 粘膜ブラシで口全体への刺激



歯がなくても、<sup>ねんまく</sup>粘膜ブラシや、軟らかめの歯ブラシなどで、歯ぐきや舌、上あごを清掃&刺激しましょう！