

# どうやって噛んでいますか？



「しっかり噛んで食べましょう」と、よく言われますよね。

普段の食事で無意識にしている「噛む」という動作。

実はどこで、どうやって噛むかによって歯への負担が変わってきます！

## あなたは「奥噛み」？ それとも「前噛み」？



食事の時、あなたはどこで噛んでいますか？

「噛む」という動作はほとんど無意識に行っているの

自分がどこでどうやって噛んでいるか、正確に分かる方は少ないのではないのでしょうか？

## 圧倒的に多いのは、左右の奥歯のみで噛む「奥噛み」です！

そしゃくきん

人は咀嚼筋と呼ばれる筋肉の働きで物を噛みます。

咀嚼筋には種類がありますが、基本的には顎関節の周りに位置する筋肉です。

お口の中で顎関節に一番近い歯は奥歯になります。

つまり奥歯は力を入れて物を噛みやすい為、多くの方が「奥噛み」になりやすいのです。

奥噛みが続くと、奥歯にばかり負担がかかってしまいます。

どんな物でも使えば使うほど消耗していきませんが、歯でも同じことが言えます。

奥歯から治療している方が多いですが噛み方が原因の一つとも考えられます。



虫歯でもないのに奥歯が痛くなりやすい、詰め物・被せ物が外れやすい、

奥歯が欠けたり割れたりすることが多い……

そんな方は「奥噛み」ばかりで奥歯が壊れてきているかもしれません！



人の歯は、上下左右全て合わせて28本の歯が生えています。(親知らずは除く)

この内、奥歯と呼ばれるのは一番奥とその手前の2本ずつ。

お口全体では8本になります。

奥歯でのみ噛んでいる人は、残りの20本はほぼ使っていない状態なのです。

そう考えてみると、奥歯にどれだけ負担がかかっているか想像できますよね

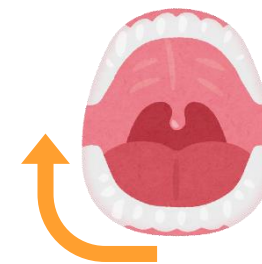
## 歯への負担を抑える噛み方とは？

奥歯への負担を軽減する為には、前歯をしっかり使うことが大切です。

といっても全て前歯だけで噛むのではありません。

前歯から順番に食物を噛んで小さくしていき、最後に奥歯ですり潰して飲むという噛み方です。これが「前噛み」と呼ばれる噛み方です。

前歯で食べ物を噛みちぎり、糸切り歯や、その奥にある小さい奥歯で噛んで細かくしていき最後に奥側の大きい歯ですり潰して飲み込む方法です。



前歯から順番に噛んでいって、最後に奥歯へ送り込むイメージで噛んでいきます。

最初から最後まで奥歯のみで噛むと、奥歯にばかり負担がかかってしまいます。しかし、前歯から順番に噛んでいくと、最後に少しだけ奥歯を使うようになるので

負担のかかり方が少なくなってきます！

噛み方というのは長年作り上げた癖です。癖を直すのは非常に難しいことですが、

食事の度に意識して噛むことで、少しずつでも変化が現れてきます！

普段なにげなく行っている「噛む」という動作を、一度見直してみましょう！

※総入れ歯などが入っている方の噛み方は少し変わります。

ご自身の噛み方について気になる方は、一度ご相談ください♪

