



め、形態を修正（金属などをつめて）するだけでその目的は十分に達成できます。しかし、入れ歯で噛めないという方がおられたとき、僕たちは本当に無力なのです。

では噛めないということはどういうことでしょうか。一つは噛む力です。ご存知のように筋力がなければ噛めません。もう一つは舌や頬の動きです。ものを食べるとき舌はかなり複雑な動きをしているのです。皆さんも一度やられると面白いと思いますが、お煎餅を舌を動かさずに食べてみてください。食べるために必要なのは歯だけではない

いことがすぐに分かりますから。さて、今回注目したのはのは噛む力です。すでに診療室で何名かにお願いをして計測しま

したが、非常に単純に噛む力を計測する機器を入れました。と言っても、噛む部分が厚く、センサーを入れる部位によって数値は大きく変わってしまうので、力の目安として計測しています。

私たちが自分の力を計測するとだいたい40〜60kg。入れ歯の方の最高値は現在のところ20kg、状態の良い方で約15kg、ところが、「噛めない」とおっしゃる方では0〜4kgなのです。うちの器械の正確性は別にして、普通食をしっかりと食べられるためには12kgほどの力が必要であるという文献があります。

さあ、ここからが問題です。では、どのようにすれば力をつけていけるでしょうか。本当はそれなりに噛みごたえのあるものをしっかり噛めばよいのだと思いますが、それだけで疲れてしまい、食欲がなくなっ

まえば元も子もありません。ある方

にはゴムチューブをお渡しして噛む練習をしていたらいたところそれなりの結果が出ました（0kg→8kg）。もちろんガムを噛むことだって有効

なのですが、もっと面白いものがあるればいいですね。楽しくて噛まずにはいられないようなもの…。アイデア大募集中です。



お知らせ

今月15日（土）の午後は研修のため休診いたします。また29日（土）は朋幸だけお休みします