

しあわせはこぼ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

噛む・カム・KAMU!

山形市よしはら歯科医院

検索

人間が力いっぱい歯を食いしばった時、どれ位の力が加わっていると思いますか？

おおよそ自分の体重程度と言われています。例えば体重が50kgの人ならば、噛む力は50kgを出すことができます。固い物を好む方やスポーツジムなどで鍛えている人は歯を食いしばることが多いので、噛む力が体重以上になることもあります。

日本で1番噛む力が強いのはどの県？

食品メーカーのロッテが調査を実施しました。

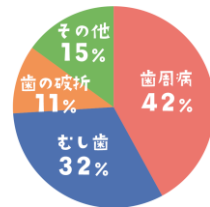
1位は秋田県。実際の噛む力の測定ではありませんが、よく噛むことへの意識や、1くちの咀嚼回数、ガムを噛む頻度、噛むことと健康への知識などを集計したものです。

山形県は12位、残念ながら東北6県では最下位でした。



食事の時に食べやすい硬さは、その人の噛む力の25~30%程度です。例えば固いせんべいで約1.4kg、ピーナッツで約1.2kgの噛む力がかかります。美味しく食事をとるためには、噛む力に耐えられる健康な歯と歯茎が必要となります。

ところが、1番大きな奥歯(6歳臼歯)を1本失うと、噛む力は約半分に低下すると言われています。歯を失う原因は4割が歯周病で、3割がむし歯です。歯を失う本数は40歳を過ぎる頃から増加し歯周病の罹患年齢と比例します。

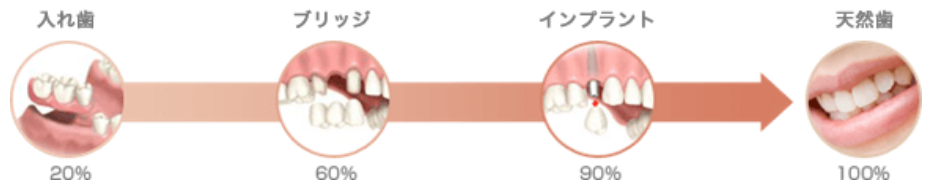


年代別1人あたりの歯を失う本数



失った歯を入れ歯やブリッジで補っても自分の歯のように100%の力で噛むことはできません。しかし、歯を失ったまま放置すると、噛む力が衰えるため、硬いものを避け軟らかく食べやすい物を選ぶようになります。軟らかい食べ物と言えば炭水化物。炭水化物に偏った食生活はメタボリックシンドロームを招きやすく、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。

噛む力を維持することは、楽しく美味しい食生活と健康寿命を守ることに繋がります。ぜひ定期検診を受けましょう。



かむ力 BEST 3



1位イリエワニ

人間の約48倍。は虫類で最も大きく体長5m以上になると噛む力は、恐竜のティラノサウルスに匹敵!

2位ナイルワニ

人間の約31倍。2番目に大きなワニ。鋭い歯が生えていて大型ほ乳類を捕獲できちゃう!

3位アメリカアリゲーター

人間の約13倍。北アメリカ最大のワニです。75~84本の歯があり、そのうち1本が抜けても直ぐに新しい歯が生えてきます。一生で2000~3000本もの歯が生え変わる!



紫外線

種類

- 〔UV-A〕・・真皮まで届いて肌の老化を進める
- 〔UV-B〕・・赤くなってヒリヒリする炎症を引き起こす
- 〔UV-C〕・・オゾン層で吸収されるため地上には到達しない

紫外線対策の基本

- ①紫外線の強い時間帯の外出の避ける
- ②日焼け止めを毎日塗る
- ③日陰を利用する
- ④日傘をさす、帽子をかぶる
- ⑤衣服やストールなどで覆う
- ⑥サングラスをかける

日焼け止めの選び方

日常生活

SPF10～20・PA++

屋外での軽いスポーツ、レジャー

SPF30以上・PA+++

炎天下、マリンスポーツ

SPF50以上・PA++++



かむかむクッキング

～レンコン入り月見つくねバーグ～



〔作り方〕

- ① 木綿豆腐の水を切る
レンコン、長ネギをみじん切り
- ② 鶏ひき肉、①、卵、片栗粉を入れて混ぜる
- ③ 調味料☆をまぜておく
- ④ サラダ油をしいてあたためたフライパンに
②の肉ダネを成形しながら入れていく
- ⑤ 焼き目がついたら裏返す
弱火にして蓋をして5分ほどやく
- ⑥ 再度裏返したら調味料を入れ、火を強め煮詰める
- ⑦ タレにとろみがついたらお皿に盛る
黄身を乗せて完成♪

〔材料〕

- ・レンコン 1つ
- ・鶏ひき肉 200g
- ・長ネギ 1/2
- ・木綿豆腐 50g
- ・卵 1個
- ・黄身 人数分
- ・片栗粉 大さじ2～3
- ☆酒大さじ1
- ☆砂糖大さじ1/2
- ☆醤油大さじ2
- ☆みりん大さじ4

歯にい〜ずくらぶ



お菓子♪水ヨーヨー♪花火♪のプレゼント

夏まつり

