



奥歯は意外と重要！ 歯のいろいろな役割とは？

「歯は何のためにあるの？」と聞かれた時、あなたはどのように答えますか？ 多くの人は「食べ物を噛むため」と答えると思いますが、実は歯の役割はそれだけではありません。今回は、歯のいろいろな役割についてお話しをさせていただきます。

歯の主な役割

大人の歯は親知らずを含めると全部で上下32本あります。32本もあるのだから「1本くらい抜けていても問題ない」「奥歯だから見えないし、食べ物を噛むのに支障がない」といって、歯の無い状態にしているのは良くありません。歯には次のような役割があるため、たった1本無い状態でも悪影響があります。

① 食べ物を噛む

まず、歯の役割で最も大切なのは、食べ物を噛むことでしょうか。食べ物を細かく噛みくだき唾液が混ざることによって、味や歯応えなどを感じ、胃の消化や吸収を助けます。



② 発音を助ける

ハッキリと聞き取りやすい言葉を発音するためにも歯が必要です。歯が抜けていたり、歯並びが悪かったりすると、サ行・タ行・ラ行の発音が難しいといわれています。



③ 顔の表情を作る

白い歯がキラリと輝く笑顔はステキですね。そんな口元の美しい表情も歯があってこそ。また、歯が健康でしっかりと噛めれば、顔の筋肉も鍛えられて豊かな表情を作ることができます。



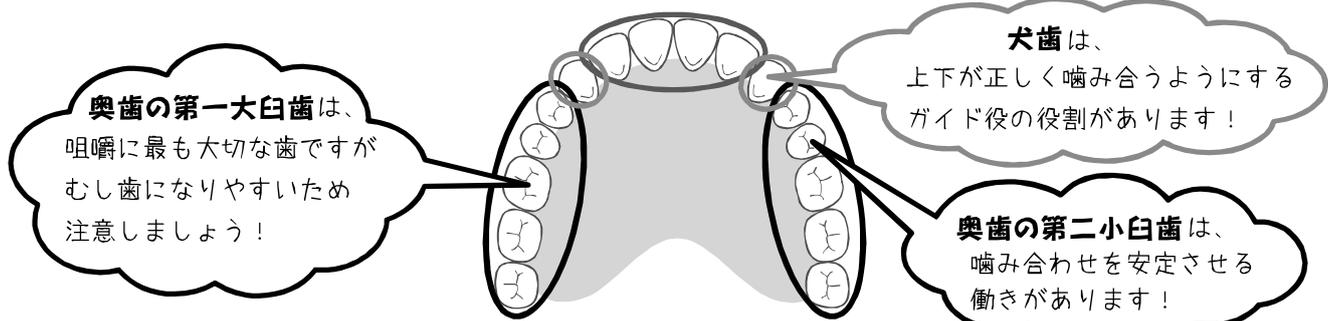
④ 体のバランスを保つ

正しい姿勢や体のバランスにも歯が影響を与えています。噛み合わせが整っているとあごや頭の位置が整い、全身のバランスも整うというもの。そのため、トップアスリートは歯のケアを怠りません。



歯の種類と役割

さらに掘り下げてみると、歯にはいくつかの種類があります。例えば、前歯と奥歯では形が違いますし、先がとがっている犬歯もあります。そんな歯の種類と役割についても少しご紹介させていただきます。



前歯

役割 野菜などを細かく切る

犬歯

役割 肉などを引きさく

奥歯

役割 食べ物をすりつぶす

特に「奥歯」は大切です！

上下32本ある歯の中でも特に重要なのが「奥歯」です。奥歯を1本失うと咀嚼力は30～40%低減してしまったり、歯を食いしばることができなくて瞬発力が低下してしまうといったことわれています。奥歯は歯ブラシが届きにくくみが残りも増えるため、むし歯や歯周病になりやすい部分ですから、ぜひ意識してケアを行いましょう！



知っておくと役に立つ

今日のテーマ びん 瓶オープナー&ろうと

代用品

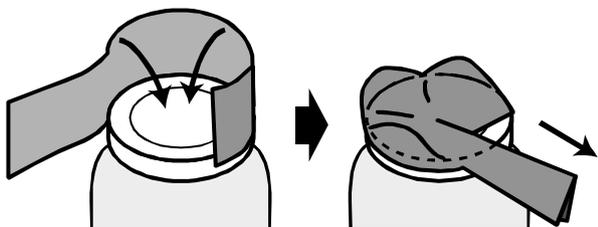
今回は、固い瓶のフタを簡単に開けられる【瓶オープナー】や、詰め替えの時に使う【ろうと】など、あったら便利だけど、日頃あまり使わないものの代用品をご紹介します。



瓶オープナーの代用品

ガムテープ

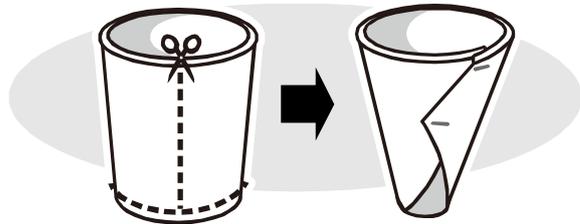
瓶オープナーは布タイプのガムテープで代用できます！ ガムテープを長めにカットして瓶のフタの側面に貼ります。ただし、テープを貼らない部分も一部設けましょう。立ち上がったガムテープはフタの表面に貼り、テープを貼らずに残した部分は持ち手にします。そして、その持ち手をグイッと引っ張れば簡単にフタが開きます！



ろうとの代用品

コピー用紙、紙コップ

詰め替えるものが粉モノの時には、コピー用紙を丸めて詰め替え容器の口に入れれば、即席ろうとに！ また、詰め替えるものが液体の時には紙コップを使いましょう。カッターやはさみで紙コップの側面を切り、底をカットしたら、詰め替え容器の口のサイズに丸めてホチキスで止めれば完成です！



お伝えします！

今知っておきたい

歯科ニュース



歯みがきをすると…気分が良くなる！

歯ブラシなどの生活用品を製造販売しているライオン株式会社(本社:東京都台東区)の研究によると、歯みがきにはむし歯予防だけでなく、自律神経にも影響を与え、心身をリフレッシュする効果があることがわかったそうです。20~40歳代の人を対象に歯みがきを5分間行ってもらったところ、交感神経が低減し、心理状態は活性度・快適度・覚醒度が増加したそうです。これは歯をみがくことで体がリラックスして、心も快適な状態になったということのようです。

歯をみがくと何だかスッキリして気分が良くなりますが、これは気のせいではなかったんですね。食後だけでなく仕事や家事の間にも歯をみがくと、気分がリフレッシュできてまたひと頑張りできそうですね！

