



# わっHAッ歯新聞

2022年  
8月号

## 人の噛む力どれ位ある？

**人の噛む力は自分の体重位！**

体重40kgの人なら40kg、60kgの人なら60kgの噛む力があるとされています。



**歯を失うと・・・**

ブリッジや入れ歯になると、天然の歯と比べて噛む力が35%～40%減少すると言われています。天然の歯の半分に満たない力しか出せなくなります。

### 過度の負担

その反対に、歯ぎしりや食いしばりの時には5～15倍の力がかかるとされています。300kg前後の破壊的な力が、歯や歯ぐき、顎、顎関節、筋肉に加わります。力がかかりすぎると、痛みが出たり、歯が割れたりします。

よくかむと  
どんないいことがあるの？  
かむことの8大効果

#### ひみこの歯がいーぜ

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ① <b>ひ</b> まんをふせぐ       | ⑤ <b>は</b> の病気のよぼう     |
| ② <b>み</b> かくがよくわかる     | ⑥ <b>が</b> んのよぼう       |
| ③ <b>こ</b> とばの発音がはっきりする | ⑦ <b>い</b> ちょうの動きをよくする |
| ④ <b>の</b> うの働きを活発にする   | ⑧ <b>ぜ</b> んしんの体力アップ   |

これらの力に耐えうるだけの健康な歯、歯茎を守る為には

⇒ **歯医者で定期検診を受ける  
掃除をしてもらう**

しっかり自分の歯で食べる為には

⇒ **早期虫歯の治療**

歯ぎしり、食いしばり予防する為には

⇒ **マウスピース(要相談)**

# お口の健康＝健康寿命