



医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

理事長より

今月で当院が現在の場所に移転して、お陰様で10周年を迎えることになりました。頑張ってお通院して下さる患者さんやスタッフ皆様のお蔭さまと感謝の気持ちを新たにしております。いろいろなことができわく世の中ですが、食べることはまずは生きることの基本ですから、お口の健康を守りたいですね。これからも一同精進いたします。また2年に1度の保険改定の年に当たり、今月から保険診療の内容が一部変わっております。新しい技術が保険収載されたり、物価高による材料費の値上げ分の補填やスタッフの人件費や技工士さんへの補助。デジタル化推進対応といったこれまでにない項目が入ってきました。とはいえ、財政は厳しく、医療費に回す予算が大幅に増えるわけではないので、限られた中での運営となりますね。増え続ける国家の医療費を、健康寿命を延ばすことで減らしたい政府は、歯科に期待を寄せています。お口の健康維持がそれにつながるからです。当院とのご縁で皆様の健康寿命が延伸できますように、これからも頑張ってお参ります！

私たちは安心の歯科医療
を提供し皆様の幸せな
生活の一助となれること
を喜びとしています

しまぶくろ歯科医院

『食事中の姿勢、気にしていますか？』

歯科衛生士：橋埜 藍香

みなさんは普段、お食事中はどんな姿勢ですか？
食事中の姿勢は「食べ物の通り道」と「胃の圧迫」
にとっても関係しています。

たとえば猫背になると...

- 首が前に出る→飲み込みにくい、むせやすい
- お腹が圧迫される→胃が圧迫されるので胃もたれしやすい
- 気道の位置も崩れる→食べ物が気管に入りやすくなる

特に疲れている時は喉や飲み込み筋肉が弱っている
ので、姿勢の影響をかなり受けやすいです。
逆に姿勢が安定していると...

- 飲み込みスムーズ・むせにくい・消化しやすい
- 胃に負担も少ない・呼吸もしやすい

というように、体が食事モードに入りやすいです。
特に咳やのどの違和感があるときは、食後すぐ横
になってしまうと胃酸が逆流しやすいので、食後30分
~1時間くらいは座っておく方が楽なことが多いです。

では、どんな姿勢が食事の際に良いのでしょうか。↓

食事のときの良い姿勢

食事をおいしく、飲み込みやすくする理想的な姿勢です。

頭を軽く引く
まっすぐ前を向き、
顎を少し引きます。

テーブルの高さ
テーブルは、肘が
90度になる高さが
目安です。

ポイント
• 一口は小さめに
• よく噛んで食べる
• ゆっくり味わう



背筋を自然に伸ばす
背もたれに寄りかからず、
背筋を自然に伸ばします。

耳・肩・腰を一直線に
耳・肩・腰が
一直線になるように
意識します。

椅子に深く腰かける
お尻を奥まで入れ、
骨盤を立てるように
座ります。

足裏を床につける
足裏全体をしっかりと
床につけます。
足が床につかない場合は、
台などを使いましょう。

悪い姿勢の例



しっかりよく噛んで、正しい姿勢でお食事を楽しみましょう♪



『普段、歯にはどれくらいの力がかかっているの?』

歯科衛生士：西端 隆子

～あなたの歯、実は驚くほどの圧力に耐えています～

「硬いものを食べる時だけ歯に力がかかる」そう思っていないですか？実は、私たちの歯やあごには日常的に想像以上の力がかかっています。特に、無意識の“くいしばり”や“歯ぎしり”がある人は要注意。自分では気づかないうちに、歯やあごにダメージを与えているかもしれません。

■歯にかかる“咬合力”って？

咬合力とは、上下の歯がかみ合ったときに生じる力のことです。

一般的な数値としては通常の食事：およそ20～40kg、

奥歯でしっかり噛んだ時：最大60～80kg

無意識の歯ぎしり：なんと100kg以上に達することもあります！

この力が毎日しかも何度も繰り返し歯に加わっていると考えると、歯がダメージを受けやすくなるのも納得です。

■“噛む力”は強ければ強いほどいいの？

一見、噛む力が強い方が健康的に思えますが、実は力の「かけすぎ」は歯にとって負担になります。過剰な噛みしめや食いしばりは、以下のようなリスクを引き起こします。

- ・歯が欠ける、割れる（特に詰め物や被せ物）
- ・歯周病が悪化しやすくなる
- ・顎関節症（あごの痛みや違和感）
- ・頭痛、肩こりの原因になることもあります。特に寝ている間の歯ぎしりは本人が気づきにくく、歯にとっても最大の“見えない敵”です。

■歯や顎にやさしい生活のコツ

歯にかかる過剰な力から守るにはどうしたら良いのでしょうか？

☆日中の“くいしばり”をチェック！

- ・集中しているときに無意識に歯をグッと噛んでいませんか？→口を閉じたときに「上下の歯が軽く離れている状態」が理想です。

■睡眠時のナイトガード（マウスピース）活用

- ・歯ぎしりやくいしばりが強い方には、専用のマウスピースをおすすめしています。
- ・歯を守るだけでなく、あごの疲れや頭痛の軽減にも効果的です。

歯はとても強い組織ですが、人工物ではなく“生きた組織”です。日々の噛む力、食いしばり、歯ぎしり…知らず知らずのうちに、歯はその力に耐えて頑張ってくれています。

「虫歯じゃないのに歯がしみる」「歯が欠けた」「詰め物がすぐ取れる」そんなトラブルがある方は、実は“噛む力”が原因かもしれません。

