

やわらかい物ばかり食べると
早くボケます！

初めて総義歯を装着した人は、慣れないためと不安なために、やわらかいものを口にしがちです。また、総義歯の調子を気にするあまり、やわらかい物だけを選んで食べるというのは問題です。噛む力は、1本の歯に100kgも200kgもかかっています。この力は顎の骨を伝って頭にいき、脳に刺激を与えます。この刺激が多ければ多いほど脳の働きが活発になります。やわらかい物を食べて、脳に刺激を与えなくなると人間はボケやすくなります。噛む力がボケを防止します。したがって、総義歯に相性のよい硬い食べ物をとるように心がけるのが大切です。いくら良い総義歯でも、得手不得手の食べ物があります。これは避けて通れない問題です。ピーナツやゴマ、イチゴ（種）などを食べると床との隙間に小さな粒が入ってしまっていて痛くなることがあり、これらは総義歯が苦手とする食べ物の典型的な例です。硬いうえに唾液がついても、やわらかくならないため、かけらが隙間につまると飛び上がるほど痛く、こういうものは無理に食べないことです。また、総義歯は、構造的にも前歯で物を噛み切れなように作られており、大きい物を食べる時には、小さく切り分けてから口に運ぶことです。



＜総義歯に適する食物、適さない食物＞

適さない食物
○イチゴ、イチジク、ゴマなど小さな硬い粒のあるもの
○イカ、タコなど弾力性のあるもの
○餅、キャラメルなど粘着性のあるもの
○フランスパン、パンの耳など切断しにくいもの、噛み切りにくいもの
○極端に硬いもの（硬い豆など）
○大き過ぎる硬いもの（前歯部で噛み切りにくいもの）
○繊維質の高いもの（ゴボウ、セロリ、繊維の多い肉類）
適する食物
○リンゴ、ナシなど噛み切りやすく、くだけやすい果物
○パリパリしたもの（キュウリなどの野菜、薄いセンベイなど）
○豆腐など
○魚肉など

リンゴなどは丸かじりするのではなく、薄くスライスして食べるようにします。

理解していただきたいのは総義歯の調子を気にするあまり、やわらかい物だけを選んで食べることは避けることです。

総義歯と相性のよい硬い食べ物もたくさんあります。

自分でしっかりコントロールしながら、楽しい食生活がおくれるよう心がけるのが長寿の秘訣です。

お知らせ

冷凍の魚を解凍するときには、真水やぬるま湯に牛乳を加えて浸しておきます。生臭さが混った独特の冷凍臭が消え、新鮮な匂いもどります。また、水で薄めた酢にしばらく漬けてから調理すると、柔らかくなり、魚本来のうまみが出ます。