

「噛(か)みしめ」の意外な役割

(その3) 平衡感覚(へいこうかんかく)

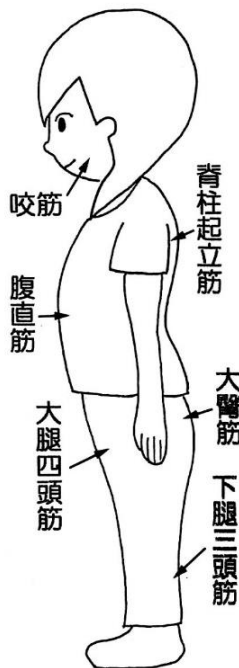
立っている時、誰でも地球の重力により体を曲げられるような力を受けます。それに対抗して、体を支え続けるために筋肉・骨格が余儀なく働かせられます。この正しい姿勢を保つための筋肉を「抗重力筋(こうじゅうりょくきん)」といいます。

背中(脊柱起立筋:せきちゅうきりつきん)、お腹(腹直筋:ふくちよくきん)、お尻(大臀筋:だいでんきん)、太ももの前(大腿四頭筋:だいたいしとうきん)、ふくらはぎ(下腿三頭筋:かたいさんとうきん)などがその代表で、前後に位置する筋肉のコンビネーションが、体を立たせる働きをしています。

宇宙飛行士が無重力の宇宙ステーションの生活で衰えてしまうのも、この抗重力筋です。



次に、直立不動の「気を付け」の姿勢を取ろうとすると、顔を正面に向け、つい顎(あご)を引き、頭と首を固定するために咬筋を緊張させるはずですが、この時に咬筋は、反射的に「抗重力筋」として姿勢を保つために働くのです。この場合、体の前後ではなく、左右の咬筋がバランスを取るために協調活動を行います。本来、咀嚼(そしゃく)筋である咬筋は「固定筋」として力強い運動だけでなく、このように「抗重力筋」として身体の平衡感覚にも役立っています。



咬筋と抗重力筋群

抗重力筋は、筋力の衰えにより姿勢の悪化に影響する筋肉です。高齢になるほど腰が曲がってくるのは、骨の衰えとともに、抗重力筋の衰えが影響しています。リハビリテーションや介護の分野では、この抗重力筋のトレーニングを積極的に取り入れています。

そこで今度は周りを見回してみてください。もし、身近に歩行が大変そうな高齢者や脳卒中後のリハビリ中、あるいは介護が必要な方がいましたら、発想を変えて、ぜひ口の中を見てあげてください。虫歯や歯の欠損の放置、義歯が合っていない、などありませんか。もし、見つけたならば、積極的に近くの歯科医院に相談してみましょう。これらが原因で十分に噛みしめができなければ当然、歩行を含めた日常の運動や動作、正しい姿勢を保つにも支障を来す事になってしまいます。

しっかりした噛み合わせを作り、きちんと咀嚼することは、実は日常生活での運動や正しい姿勢を保つためのリハビリテーションだけでなく、抗重力筋を鍛える事にもなっているのです。



リハビリ風景

歩行訓練の前には噛み合わせのチェックを、
義歯はしっかり合っていますか？

(当院リハビリ室より)

<引用・参考文献>

監修 森本俊文「口腔の生理から？(どうして)を解く」(株)デンタルダイヤモンド社(2007)

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

