

固い食べ物の所感

歯周病治療をしていると、「固い物が痛くて食べられません。」と、よく言われます。歯槽骨の吸収が進んで、動揺があまりなくともひびくという症状がでていて、昔の言い方をすると通常の咬合力でも歯周組織にダメージを及ぼす2次性咬合性外傷と言う事でしょうか？全顎的に歯周病重度の人は動揺があり無意識に噛みかたを学習している事が多くそのような方々よりも初期症状で、噛めないと訴える人の方がバリバリ噛めるようにはなかなか戻りませんから対応として治療しにくい感触です。

私はクレンチングの癖により1年間に失活歯を3本破折して、現在も抜歯していない破折歯一本の部位ではやはり固い物は響いて噛めないので患者様の訴えもとてもよく理解できます。

一方、定期健診に来院なさる心身も口腔内も元気な70歳以降の女性の患者様に共通するの歯数や義歯に関わらず、お豆、ナッツ、堅焼きお煎餅などの固い食べ物がお好きという事です。

近頃よく聞くロカボこと低糖質食をとると糖質制限がカロリー制限の効果があり、血糖値をあげるのは糖質であるから、以前はカロリーが高い故に悪者にされがちだった脂質も、良質な脂質には血糖値を上げる作用はないのでたくさん摂取することができるという良質な脂質がトピックスに上がるようになっております。

手軽に適するのがナッツ類です。クルミはオメガ3が、アーモンドはビタミンEが、ヘーゼルナッツは鉄やカリウムが豊富とされています。ちなみなピーナッツやカシュナッツは適しません。私は以前はナッツ類はあまり好きではなかったのですが、栄養面、ダイエットの小腹満たしの為に食べているうちにかなり好きになり、食塩、油不使用のクルミ、アーモンド、ピスタチオ、ひまわり、パンプキンの種などは買い置きする様になりました。

初めての義歯で、少しずつ慣らす予定の方が、節分に自分の歳の75の大豆のお豆を食べる事ができたと嬉しそうに報告を聞いた時には義歯が破折してないだろうかと慌てて透かして見た思い出があります。どおりでお元気なわけだと苦笑

しながら妙に納得しました。

歯が悪い私は昔からあまり噛まずに丸飲みするので固い物はあまり好んで食べてこなかったのですが、最近、ストレスが溜まり爆発しそうになるとフランスパンなど固くて噛み切り難い歯応えのある食物が食べたくなるなあと感じました。

そこでストレスと固い物って関係あるのかなと検索してみると自分が食べたくなるものや冷凍庫に保管しているものが出てくる出てくるで面白かったです。代表的なナッツ類特にアーモンドはマグネシウムが豊富でイライラや不安の解消を助けるそうです。凍らせたブドウは硬さと共に溶かしながらの甘さがあり抗酸化作用が期待できるらしいです。カルシウムの落ち着く効果で私は煮干しも食べたくなります。骨の為には一石二鳥かもしれません。

また噛む行為そのものがストレス発散効果があり、人間ならばガム、犬ならば骨なのかもしれません。

2020、オリンピックイヤーであると共に令和2年のネズミ年。ネズミなどの齧歯類の門歯は敵への反撃やかじる為の道具として使われますが、生え変わるのであればその間に襲われて反撃できませんから、一生伸び続けるよう進化して硬い物をかじる事で常に削ってなければ伸びすぎて食べられなくなるし、しかも上が下の内側を削り外側のエナメル質を尖った状態を保つ自己鋭利化の為にも硬い物をかじり続けるようです。

歳女ネズミ年の私も、貧乏暇なしのコマネズミ、身なり構わず動き回るドブネズミから少しはひまわりの種を抱えてペットとして可愛いと言われるハムスターくらいにはなりたいものだと言われたいくらいにワイン片手にナッツむさぼりながらもナッツ愛で憎まれっ子世にはばかると言われるくらいの延命ダイエット効果を期待しております。