



## “ 噛 む ”

私たちは毎日噛んでいます。どんな時に？  
一番に思いつくのは、“食事”でしょうか。他には？  
ストレスを感じる時や、力を入れたいとき、知らず知らずのうちに食  
いばっていませんか？  
安静にしているとき…人は歯がかみ合っていないのが普通です。  
“噛む”という行為は、食事や、ストレス解消・力を入れるなど何かする  
ときに行うのですね。  
成長期の子どもにとって“噛む”ことは、あごの成長を促進し、きれい  
な歯並びになるうえで、とても大切です。  
しっかり噛んで食べているのに、歯並びが心配…そんな方は、“は  
おしーる”第1号を参考にしてください。

## 人ってどのくらいの力で噛んでるものなのでしょう？

突然ですがここで問題！  
生き物の中で一番かむ力の強いのは？

① ワニ



② ライオン



③ かば



## 答え合わせ

噛む力の単位はPa (パスカル) で表します。

 の噛む力は5309万Pa、 は448万Pa、 は1241万Pa

正解は、①のワニでした。

でも、ワニは口を開ける力は弱いので、テープで2~3巻きするとあけられないらしいですよ。

人間のかむ力は110万Pa。だいたい自分の体重と一緒にいわれています。スポーツをしている人は、噛む力が強く、普通の人以上の選手もいるそうです。あまりに強すぎて、歯が割れたり、ひびが入ることも…



## マウスピースはじつは…

マウスピースと言えば“スポーツ”

代表的なものがボクシングやラグビーでしょうか？

このスポーツは必要な気がしますね。



着けんくて激しく殴りあったり、ぶつかり合うと歯はボロボロになりそう…。実は、歯を守るだけではなく、殴られた衝撃で起こる脳震盪を起こしにくくするためでもあります。色々とスポーツによってマウスピースの形状や厚みなどが変わります。ぶつかりの激しいラグビーは厚盛りになり、ソフトボールなどは薄めに作ります。近頃はあらゆるスポーツやひいては受験勉強にも用いられるケースもあります。

興味のある方のご相談承ります。