



「イート通信」の「イート」は「eat」，英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから，このような名前をつけました。



イートな話

口の中には舌があります。通常，舌は口の中に収まっていますので，「アッカンベー」をしたとき以外，他人の舌を見ることはほとんどありません。しかし，なぜか普段から舌がよく見える人がいます。しゃべるとき，食べるとき，ボーっとしているときなど，いろいろな場面で私は気になります。

例えば，食べる時に舌を前に出して食べ物を口の中へ取り込む人を時々見かけます。舌を前に出して，その舌の上に食べ物をのせて，舌を口の中へ引っ込めることにより，食べ物を口の中へ取り込む食べ方の人です。このような食べ方の場合，舌の前の方に食べ物をのせればあまり問題ないかもしれませんが，舌の真ん中や奥の方に食べ物をのせると，舌を口の中へ引っ込めたときに，食べ物がそのままのど近くまで行ってしまいますので，あまりかむことができずに，丸飲みするしかなくなってしまいます。従って，できるだけ舌を前に出して食べないように気をつけた方がよいと思われます。

世界各国にはいろいろな食文化があり，フォークや箸など，使う食具も異なります。食具を使わずに素手で食べる人たちもおられ，そのような方の場合は，舌を前に出して食べる方が自然かもしれません。しかし日本人の多くは箸を使いますので，舌を前に出さずに食べる方が自然だと思います。



藤木辰哉



Q: 子どもの口の中に歯石がついていますが，むし歯になりやすいですか？

A: 子どもの歯石は，むし歯になりにくいことを示しています。

子どもの歯石は，歯垢（しこう）がたまってできます。唾液（つば）のカルシウム濃度が高いと歯垢が歯石になりやすく，逆に唾液のカルシウム濃度が低いと，なかなか歯石にはなりません。従って，歯石がつくというのは，唾液のカルシウム濃度が高いということで，むし歯になりにくい唾液の持ち主ということを表しています。しかし，むし歯になりにくいからといって歯磨きをしないと，将来，歯周病になってしまいますので，歯磨きはしっかりとしてください。

暑かった夏も終わり，心地よい季節になりました。スポーツの秋，勉強の秋，食欲の秋，読書の秋などと言いますが，皆さんはどのような秋を過ごされますか？急に寒くなったりしますので，健康に気をつけながら，充実した秋を過ごしましょう。



ご意見や感想等をお寄せください。

当院のスタッフへ直接，またはE-mail(fujiki-orthod@s6.dion.ne.jp)でお願いします。