



「イト通信」の「イト」は「eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からお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。



イトな話

最近話題の「ホームレス中学生」、皆さんは読まれたましたか？この本の中で、ひたすらご飯を噛み続け、「味の向こう側」を目指す場面がある。貧乏生活の中、もっと腹を満たす方法はないものかと考えた田村兄弟は、しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹感を得られるのではないかと、一口のご飯を10分以上噛み続けてから飲み込んでいたそうである。

皆さんも、「ご飯を10分以上噛み続ける」ことに一度挑戦してみしてほしい。かなり集中してやらないと、なかなかできないでしょう。普通にご飯を食べると、噛んでいる最中も少しずつのどの方へ食物が送られていき、飲む込む反射が誘発されてしまうためである。「噛んで飲み込む」動きは無意識に行われるため、「飲み込まずに噛み続けよう」としっかり意識しないと、噛み続けることはできないのである。実際、田村兄弟も「最初は噛もうと思っただけで飲み込んでしまい失敗した」と書いている。

「よく噛んで食べましょう」と近年言われている。しかし、本当によく噛んで食べるためには、「〇回噛んでから飲み込もう」など、しっかり集中して食べたり、練習したりしなければ難しいということである。噛んで飲み込む動きは、普段、無意識のうちに行われるため、これを変化させるためには、しっかり意識することが大切なのである。



藤木辰哉

Q: むし歯になったら治せばよいだけなので、予防しようと思えば必要はないと思いますが？

A: むし歯治療は治しているのではありません。人工物に置き換えているだけです。

むし歯になったら、歯を削って詰める、ということは御存知だと思います。悪い部分を削り取って、そこに人工物をつけているのです。歯につける人工物にはさまざまな種類のものがありますが、文明の進んだ現代でも、生まれもった歯に勝る人工物は存在しません。天然の歯に勝る人工の歯はないのです。従って、むし歯の予防が大切なのです。



中国製冷凍ギョーザによる中毒事件には驚きました。店に売られている食品に毒が入っているなんて。。。私は、一歯科医師として、腐ったものや毒などが混じっていたら、それを感じ取り、吐き出せるように、口の環境を整えていく必要があるのかな、と感じました。



ご意見やご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。