



「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

かむ力ってどれくらいか知っていますか？一般的には自分の体重と同じくらいといわれています。しかし実際には奥歯でかんだ場合と前歯でかんだ場合では違いますし、えらの張った短い顔の人と面長の人でも異なります。計測方法による違いや個人差が大きいのです。では、かむ力は強い方がよいのでしょうか？弱い方がよいのでしょうか？答えは、ある程度の強さは必要ですが、単純に強い方がよいわけではありません。

そもそも食事の時には、口に入ってきた食べ物の硬さを瞬時に判断して、かむ力が調節されています。実際の食事の時にやってみるとよくわかりますが、例えば、豆腐を食べるときと肉を食べるときとは、明らかに違います。いつも同じ力でかんでいるのではないのです。また、予想以上に硬い食べ物が含まれていると、かむのをやめるという反射も人間には備わっています。貝などを食べていて砂が混じっていると、かむのをやめる動きがこれにあたります。食事中のかむ力は、無意識のうちに調節されているのです。

そこで、かむ力を強くしようとする必要はありません。その食べ物にふさわしいかむ力を発揮できるように、いろいろな硬さの食べ物をバランスよく食べて、経験していくことが大切なのです。何でもおいしく食べられるお口にするために、たくさんの種類の食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。

藤木辰哉

Q: ジュースもむし歯の原因になるのですか？

A: ジュースにも糖分が含まれていますので、むし歯の原因になります。

ジュースは口の中に長く留まるものではないので、アメやチョコレートに比べるとむし歯になりにくいかもしれませんが、糖分が含まれていますので、むし歯の原因になります。スポーツ飲料や果汁100%のジュース、牛乳にも糖分は含まれていますので、同様にむし歯の原因になります。のどが渇いたら、歯のためには水やお茶を飲むことをお勧めします。

今年の冬は暖かいですね。インフルエンザや風邪の話も例年ほど耳にしません。しかし、外から帰ったら石鹸で手を洗い、うがいをするようにしましょう。うがいは、当院で説明している方法でやっていただければよいと思います。健康に気をつけて、健やかに春を迎えましょう。



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。