

「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

食べ物を食べるときには、栄養のバランスを考えますよね。確かに、食べ物によって含まれる  
栄養素が異なりますので、バランスが偏らないように食べることは大切です。できればその上、  
食べたものがしっかり消化され、体に吸収されるようにすることも考えたいものです。

□での味わいによって、消化・吸収に違いがあることが、これまでの研究で明らかにされてい  
ます。例えば甘いものが□へ入ると、膵臓（すいぞう）から消化液の一種である膵液（すいえ  
き）がたくさん出ます。しかしチューブなどで胃へ直接甘いものを注入しても、膵液はほとんど  
出ません。□で味わうことが消化液の量に大きく影響しているのです。また、本来好まれるはず  
の砂糖を人為的に嫌いにさせたイヌの場合、糖分の体への吸収が著しく低下したという研究報告  
もあります。食べるときの快適さが、体への吸収にも影響しているということです。□で十分に  
味わって快適さを伴って食べることで、効果的に消化・吸収されるということです。

「□で十分に味わって快適さを伴って食べる」ためには、□の健康が欠かせません。もし歯が  
痛ければ、味わう余裕もなければ、快適に食べることもできませんからね。健康な□で食べる  
ということは、食べ物の消化・吸収にも重要な役割を果たしているのです。

藤木辰哉



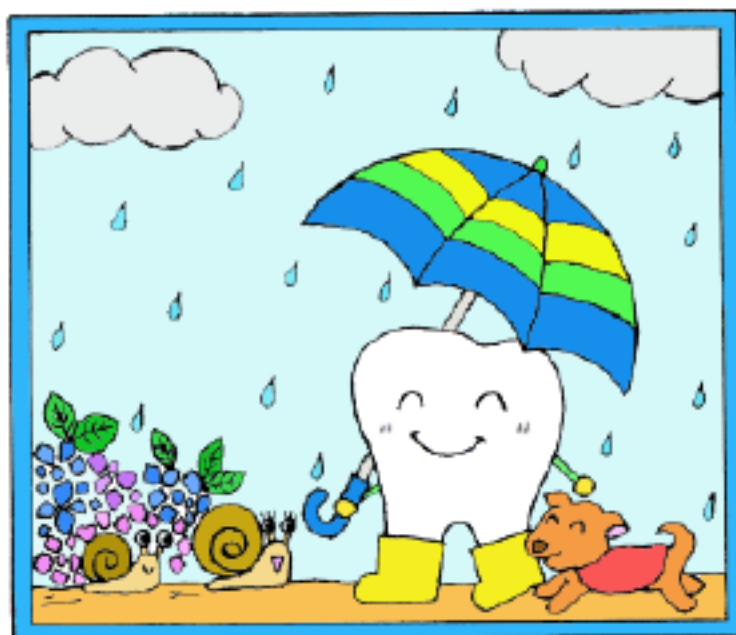
Q: 歯磨きは、いつするのが効果的だ  
か？

A: 朝食前または朝食後と、寝る前に磨  
くのがよいでしょう。

歯磨きの目的は、むし歯などを作る  
細菌の数を減らし、□の中をきれいに  
することです。□の中の細菌数は、朝  
起きたときに最も多いことが明らかに  
されています。寝ているときは、□の  
中をきれにする唾液（つば）がほとん  
ど出ないためです。

従って、朝起きた時または朝食後  
と、寝る前にしっかり磨くのがよいと  
思われます。もちろん、□の中が汚れ  
やすい人やむし歯になりやすい人な  
ど場合は、もっと回数を増やす必要が  
あります。特に矯正装置が入っている  
方の場合、食べかすが装置のまわり  
につきやすいので、毎食後、しっかり磨  
いた方がよいと思います。

寒かったり、暑かったり、蒸し暑かったり、  
気候が変わりやすい時期です。院内のエアコン  
もこまめに調整していますが、診療室や待合室  
が暑い、寒い等ありましたら、ご遠慮なくス  
タッフまで声をかけてくださいね。



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。