

「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

「かみ合わせが悪いので、食べるのが遅いのですか？」という質問を私はよく受けます。かみ合わせが悪いと食べ物を噛む効率が落ちるため、きれいなかみ合わせの人に比べて多少食べるのが遅くなるかもしれません。また、かみ合わせが悪いために、食べる時の舌や頬の動かし方に問題が生じて、食べ物の処理に時間がかかったり、飲み込むのに時間がかかる場合もあると思います。では、矯正治療でかみ合わせを治したら、速く食べられるようになるのでしょうか。

答えは、微妙なところですが、この点に関して世界中でたくさんの研究が行われていますが、多くは噛む効率やあごの動きなどを調べており、実際の食べる速さまで計測している研究はありません。噛む効率にしぼってみても、矯正治療後に噛む効率が上がった、変化なし、悪くなった等、いろいろな結果が報告されており、明確な答えは得られていません。しかしこれらの研究の多くで触れられているのが「適応」です。矯正治療後の新しいかみ合わせに、舌やあごの動き等が適応するかどうか、ということです。しっかり適応できれば、噛む効率も上がり、食べる速さも人並みになるでしょうし、適応できなければ、噛む効率は下がり、食べる速さはさらに遅くなるかもしれません。

私自身、矯正治療前は食べるのがとても遅かったのですが、治療後は人並みの速さで食べられるようになりました。新しいかみ合わせに適応できたのでしょう。当院で皆さんに行っている舌の練習や噛む練習も、皆さんに矯正治療後のかみ合わせに適応した動きができるようになってもらうのがねらいです。新しい動きを身につけるのは大変ですが、一緒にがんばっていきましょうね。



藤木辰哉

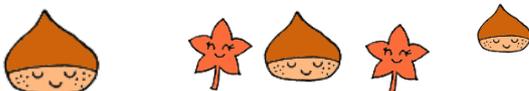


Q: 歯科医院でみがいてもらっても、またすぐに前歯が着色してしまいます。

A: 歯みがき粉をつけて、その部分をしっかりみがきましょう。

つば（唾液）の性質や食べ物等の影響で歯が着色してしまう人がいます。また、口がいつも開いている人は、前歯の上を唾液が流れにくいいため、着色しやすくなります。

ただ多くの場合、着色が口の健康に問題を起すことはありません。審美的な問題だけです。したがって、なにか支障がない限り、家庭で歯みがき粉を使ってしっかり歯みがきをすると同時に、定期的に歯科医院でみがいてもらう方法でよいと思います。ただ子どもの場合は、まだ歯が幼弱なため、歯科医院で頻繁にみがいてもらうのは、当院では推奨しておりません。



食欲の秋、ついつい食べ過ぎる季節になりました。しかし、おいしく食べられるって幸せなことですね。

当院で歯ブラシケースを販売することにしました。歯ブラシの入れ物に困っておられた方は、ぜひ使ってみてくださいね。



ご意見やご感想をお寄せください。

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