



# イート通信

Vol. 38

2011. 6



## ふじき矯正歯科

TEL: 052-835-8711

「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

牛乳を飲むとき、噛みますか？多くの方は、噛むことなく飲んでいるはずですが、ゼリーはどうでしょう？固めのゼリーの場合は多少噛むかもしれませんが、軟らかいゼリーの場合、噛まずに飲み込めそうです。ではこんにやくは？ゼリーのようにプルプルしていますが、噛まずに飲み込むのは難しそうです。食品によって、そのまま飲み込んだり、噛んで飲み込んだり、考えてみたら不思議ですね。

そもそも液体と固形物では飲み込み方が違います。固形物は口の中で噛みながら、少しずつのどの方へ送られ、それをのどの奥にためて飲み込んでいます。液体は口の中にためて、それを直接飲み込んでいます。飲み込む前にためる場所が違うのです。牛乳は口の中にためて飲み込み、こんにやくは噛みながらのどの奥にためて飲み込んでいるのです。

近年、あまり噛まずに飲み込む人が増えているといわれています。もしかしたら、液体と固形物の飲み込み方の違いが身に付いていなくて、固形物でも液体のような飲み込み方をする人が増えてきているのかもしれませんが。意識すれば、噛む時間やのどの奥にためる時間を調節できることが最近の研究で明らかにされています。固形物をしっかり時間をかけて噛む、という意識を持って食べるようにすることが大切なのだと思います。



藤木辰哉



**Q: 歯みがきをする時間がないのですが、どうしたらよいでしょうか？**

**A: 少し工夫をして歯みがきの時間をつくってみましょう。**

歯みがきをする時間がない方の多くは、洗面所に2~3分立って、ただ歯みがきをするだけの時間をもったいないと感じられる方が多いようです。少し発想を変えて、「ながらみがき」を試してみたらいかがでしょうか？新聞を読みながら、テレビを見ながら、お風呂でお湯につかりながら、歯みがきをするのです。

もちろん「ながらみがき」をする前には、きちんとみがける技術を身につけておかなければいけません。また、マナーに反していると、近くにいる方にいやがられる可能性もあります。

洗面所で歯みがきをするのが昔からの文化・習慣ですが、忙しい世の中に変わってきていますし、手入れをしっかりと自分の歯を残そうという予防歯科も進んできていますので、ながらみがきをするのもよいのではないかと私は考えています。



雨の多い毎日ですが、1年のうちで最も太陽の昇っている時間が長い季節です。早寝早起きをして、明るい時間を有効に使っていると、なんだか気分も明るくなってきますよ。



ご意見や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。