



イート通信

Vol. 41

2011. 12



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

つばを飲み込んでください。簡単に飲み込めますよね。では、つばを3回連続で飲み込んでみてください。なかなかつらいと思います。コップからお茶を飲むのであれば、3回連続でゴクゴク飲み込めるのに、つばは連続で飲み込めない。なんだか不思議な感じがします。

飲み込む動きは、自分の意思で行うこともできますが、飲み込むものがのどの奥に到達することで、反射的にも起こります。つばを飲み込むのは自分の意思で、コップからお茶を飲むのは反射的な動きということなのかもしれません。しかし、自分の意思や反射で飲み込む動きが起こることまではわかっていますが、それ以上の詳細は解明されていません。例えば、食べ物がのどの奥へ到達すると、飲み込む動きが反射的に起こりますが、指がのどの奥に触れると、「オエッ」という吐き出す反射が起こります。のどの奥に何かに触れたとき、飲み込む反射と吐き出す反射、どちらの反射が出てくるのかでさえ、わかっていないのです。

当院で、ガラガラうがいをしてもらうと、「オエッ」となる人、逆に水を飲んでしまう人、いろいろな人がおられます。のどの奥に水が触れて、いろいろな反射が出てきてしまうのでしょうか。しかし練習しているうちに、「オエッ」とならず、水を飲むこともなく、ガラガラうがいができるようになっていきます。人間の体は謎だらけですが、自分の体の能力を最大限に引き出せるようにしたいものです。



藤木辰哉



Q: どのようなかたさの歯ブラシを使えばよいですか？

A: 当院に通院中の方でしたら、「ふつう」や「かため」を使いましょう。

ほとんどの歯ブラシには、「やわらかめ」「ふつう」「かため」という種類があります。歯についている歯垢（しこう）をきれいに除去することができるのであれば、どれを使ってもよいのですが、毛が軟らかいほど、歯垢はとれにくくなります。

「やわらかめ」は、歯周病が進行している人などが使用するもので、歯垢をきれいに除去することは困難です。「かため」は歯肉を傷つけたりすることはありますが、歯垢を取り除く能力は一番です。したがって当院では、「ふつう」か「かため」をお勧めしています。

なお、全てではありませんが、市販の歯ブラシの「ふつう」より、歯科医院で販売している歯ブラシの「ふつう」の方が、少しかために作られています。



まもなくお正月。口の中に装置が入っている方は、おもちゃを食べるときに注意しましょう。ほおばって食べると、装置におもちがくっつきやすいので、一口サイズにちぎって、口の中へ入れて食べるようにしましょう。

今年1年を振り返って反省と感謝をすることともに、新しい年が明るい年になっていくことをお祈りいたします。

よいお年をお迎えください。



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。