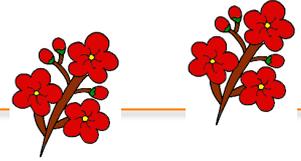




「イート通信」の「イート」は「eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから、このような名前をつけました。

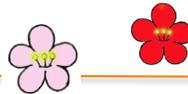


イートな話

プロ野球選手の中には試合中にガムを噛んでいる人がいます。これは、「ガムを噛むと集中力が高まる」「リラックスできる」ため、と言われていています。ガムを噛むと、本当にそのような効果があるのでしょうか？また、そのような効果があるのであれば、我々の日常生活に、なにか活かさないものでしょうか？

これまでの研究によると、ガムを噛むことには覚醒作用があり、よりエネルギーになり、集中力が高まることが明らかにされています。また、不安やストレスを軽減することも明らかにされています。プロ野球選手がガムを噛むのは理にかなっているようです。また、ガムを噛むと作業のスピードが上がることも明らかにされています。しかし、スピードが上がるにつれて、ミスが増えるとの研究報告もありますので、この点は、少し気をつける必要がありそうです。記憶力については、ガムを噛むことでよくなる、悪くなる、両方の研究報告があり、現在のところ、よくわかっていません。ガムを噛む時間（長時間噛むのか、短時間噛むのか）によって記憶力は左右されるのではないかと考察されていますが、現在のところ不明です。

このような研究論文を見ながら私が思うには、数学など、考える勉強をする時に、ガムを噛むのはよいかもしれません。また、受験の時に、ガムを噛みながら受験会場へ行くのもよいかもしれません。車の運転中にガムを噛むのもよいことだと思いますが、スピードの出しすぎには注意が必要です。



藤木辰哉



Q: 歯みがきをしっかりしているつもりだったのに、むし歯になってしまいました。

A: むし歯予防で大切なのは、歯みがきだけではなく、食習慣なども見直してみましよう。

むし歯予防のために歯みがきは大切ですが、それだけで完全にむし歯を予防できるわけではありません。

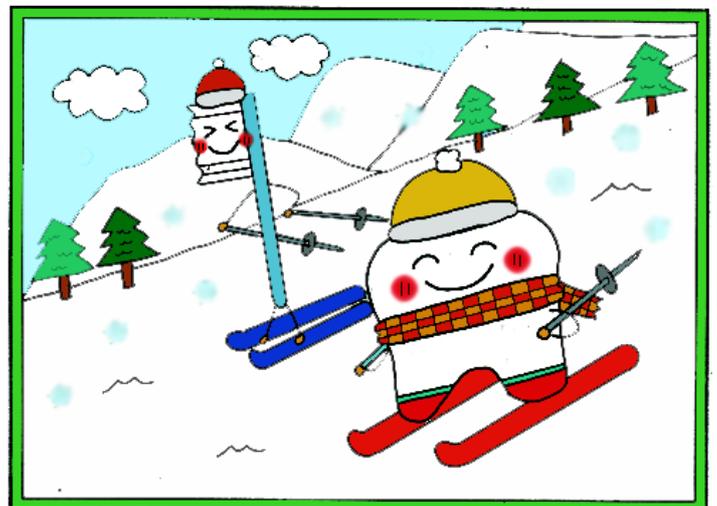
テレビを見ながらダラダラおやつを食べていませんか？ジュースや砂糖入りコーヒーを頻りに飲んでいませんか？よくアメをなめたりしていませんか？寝る前に甘いものを食べたり飲んだりしていませんか？

歯みがきも大切ですが、1日の中で、食べ物・飲み物を口へ入れた時間を書き出してみるなど、ご自分の食習慣を見直してみることをお勧めします。



今年の冬は寒いですね。インフルエンザ予防のために、手洗い、うがいをしっかりしましょう。また、口の中を清潔にしておくことも、インフルエンザ予防のためには大切なことです。

少しずつ日が長くなっています。春は、もうすぐです。



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。