

「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

皆さんは、食べるときに苦痛を感じたことがありますか？歯が痛くて噛めない、口内炎がしみる、顎関節症で口を動かすと痛い等、何かしら経験があるのではないのでしょうか？食べることは毎日行うことですから、できるだけ苦痛がないようにしたいものです。

私は中学・高校生の頃、食べるのが遅く、昼食時に友人を待たせるのが苦痛でした。そこで、まだお腹はすいているのに、友人が食べ終わる頃を見はからって、私も食事をやめるようにしていました。一番食べ盛りの時期にこのようなことをしていましたので、身長170cm、体重52kg前後とやや不健康な体格でした。このような私も、今では人並みの速さで食べられます。振り返ってみますと、中学・高校生時代、トロンボーン演奏に熱中し、楽器を持っていないときも四六時中、唇や舌を動かして、イメージトレーニングをしていました。また、ガムを噛むと頭の回転がよくなる感覚がありましたので、家で勉強するときには、常にガムを噛んでいました。トロンボーンとガムで無意識のうちに口のトレーニングをしていたのです。その後、矯正治療を受け、かみ合わせもよくなり、上手に食べられるようになったのだと思います。

食べることは、毎日行うことです。したがって食べることに苦痛を感じると、毎日がつらくなります。短期間で治まるような苦痛であればよいのですが、私のように長期に及び、食べる量を減らす等の代償を払う事は、決して望ましいことではありません。皆様が食べることに苦痛を感じることなく快適に生活していけるよう、少しでも皆様のお口を健康にしていきたい、というのが私の目標です。



藤木辰哉



Q: 他の歯科医院でむし歯があると云われたのですが、治療してもらった方がよいですか？

A: 治療してもらう前に、当院に一度ご連絡ください。

矯正治療で少し動かした後の方が、歯を削る量が少なく済む場合や、歯が動いてかみ合わせが変わりやすい時期のため、少し先で治療した方がよい場合など、いろいろな状況があります。また、むし歯の治療で、取り外し式の装置が合わなくなることもあります。したがって、むし歯の治療前には、一度、当院までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

おかげさまで、この院内紙も30号を迎えました。口の動きや食べ方等について、現代の医学研究で明らかにされている事柄を、できるだけわかりやすく紹介し、皆様にも自分自身の口について関心を持っていただきたいと思い、毎回原稿を書いています。今後も継続していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



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。