



「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

スルメを食べるときと豆腐を食べるとき、噛む力って同じだと思いますか？普通に考えたら、口に入れる前に目で見て、「スルメだから硬そうだ」「豆腐だから軟らかそうだ」などと自分で判断して、意識的に噛む力を変えていそうですね。実は、目をつむって何を食べているのかわからないような状態でも、噛む力は無意識のうちに調節されています。

食べ物を噛むときには、口を閉じるための筋肉が収縮します。筋肉の収縮する力が噛む力になるのです。筋肉の収縮する力は、上記のように「スルメだから硬そうだ」などと思うことで、意識的に多少調節されます。その他、食べ物を噛むときに筋肉自体が噛んだものから抵抗を受けて、この抵抗を筋肉の中にある筋紡錘（きんぼうすい）というところが感じとり、筋肉の収縮を調節しています。硬いものは強く、軟らかいものは弱く収縮するように調節しているのです。舌や歯の感覚も筋肉の収縮に影響していますが、現在のところ、噛む力の調節に関しては、筋肉の中にある筋紡錘が一番大きな役割を果たしていると考えられています。

「硬いものをもっと食べた方がよいですか？」という質問を私はよく受けます。「硬いものを食べるというよりも、硬いもの、軟らかいものなど、いろいろな食材を幅広く、バランスよく食べてください」と私は答えるようにしています。筋紡錘にもたくさんの刺激が必要ですからね。硬いものから軟らかいものまで、しっかり噛んでバランスよく食べるように心がけましょう。

藤木辰哉

Q: 矯正装置のまわりがきれいにみがけません。

A: ワンタフトブラシを使ってみたらどうでしょう。

矯正装置のまわり、特にブラケット周囲は、とてもみがきにくいですね。ここをきれいにみがくためには、小さめの歯ブラシを使うのが一番だと思います。当院にも置いていますが、ワンタフトブラシを使うと、かなりきれいにみがけます。一度試してみてください。

ただ、普通の歯ブラシとワンタフトブラシの2種類を1回の歯みがきで使い分けるのはなかなか大変ですね。朝は普通の歯ブラシでみがき、夜はワンタフトブラシで隅々までみがく、などと使い分けるのもひとつの方法です。いろいろと試してみてください。



当院で販売している大人用の歯ブラシを変更しました。これまでのものは、とても小さくてみがきやすかったのですが、耐久性に問題があるようでしたので、今度は、少し耐久性があるものを置くことにしました。これまでのものも、取り寄せ可能ですので、ご希望がありましたら、受付でお申し付けください。



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。