

「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

私は春が大好きです。寒い冬が終わり、とても心地よく感じる季節ですからね。しかし唯一、気になることが、花粉です。鼻がグスグスしてきて、鼻水が垂れるだけでなく、鼻で息をすることが困難になるときもあります。このような症状に悩まされている人は、私だけではないでしょう。

人間は、鼻で呼吸をし、口で食べます。花粉症で鼻が使えなくなると、呼吸も食事も口で行うことになります。口の中の食べ物は食道へ送り、口から取り入れた空気は気管の方へ送るわけです。考えてみたら、口の中に食べ物がある状態で、口からの息を気管へ送るなんて、危険だと思いませんか？食べ物がまちがって気管の方へ進んでしまったら、むせたり窒息したりすることにつながりますからね。鼻が使えないということは、大変危険なことであり、鼻から息ができることはとても重要なことなのです。

人間の体は、運動時など、鼻からの呼吸で酸素が不足するときには、無意識のうちに口からも息をするようにできています。したがって、鼻がつまったら代わりに口から息をするようになるのです。しかし口からの呼吸がメインになると、いろいろと問題が生じます。鼻から呼吸、口から食べる、という基本を忘れないようにして、花粉症になってもできるだけ鼻で息をできるように工夫しながら生活したいと思う今日この頃です。

藤木辰哉

Q: むし歯って、茶色くなるの？

A: 最初、白くなり、その後、茶色くなっていきます。

むし歯は、細菌が原因で、歯の表面が溶けた状態です。歯の表面が少し溶けると、その部分は白くなります。それが少し進行すると茶色くなります。もっと進行すると、明らかにわかるくらいの穴があいてきます。

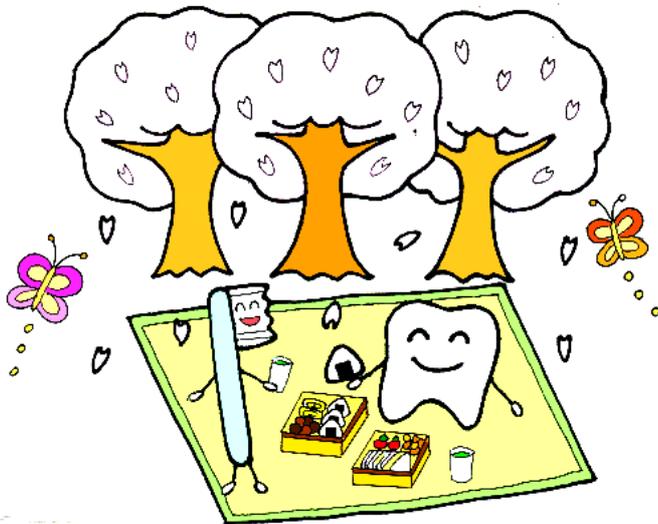
お茶やコーヒー等による着色で歯が茶色くなる場合もありますので、むし歯なのか、着色なのかの判別は重要です。

また、少し白くなっただけのむし歯は、しっかりみがけば進行は止まりますので、あわてて処置をする必要はありません。

痛みが出てきたら、むし歯の穴が深くなり、歯の中の神経に近づいている証拠ですので、早めに処置をする必要があります。



3月25日に、「お口でこんな動きできるかな？ 口の適応力向上トレーニング」という、当院で作った本が出版されました。皆様にお渡ししている、口のトレーニングのパンフレットを1冊の本にまとめた本です。待合室にも置いておきますので、ぜひ一度、ご覧ください。



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。