



「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

口の中には舌がある。食事中には食べ物を噛むが，不思議と舌を噛むことは少ない。たまに噛むと，とても痛いのだが。。。なぜ，舌を噛まずに食べ物だけを噛むことができるのだろうか？

食べ物を噛むときの舌の主な役割は，「食べ物を歯の上へ持っていくこと」「食べ物を上下の歯の間に保持すること」である。決して，歯だけあれば噛めるのではない。舌が適切に動いてくれるおかげで，食べ物を噛むことができるのである。

このような舌の動きは，あごを動かす筋肉の働きと密接な関係があることが，最近の研究で明らかになってきた。要は，モグモグするあごの動きに合わせて舌も動くということである。この運動は反射であり，意識して行うものではない。従って，食事中に意識して舌を動かす必要はなく，無意識のうちに舌は動いている。「食べ物を歯の上へ持っていくこと」「食べ物を上下の歯の間に保持すること」も無意識のうちに行われているのである。

「食べ物を上下の歯の間に保持する」時にバランスが崩れると，舌まで上下の歯の間に入り込み，舌を噛んでしまう。この原因は，口の中の感覚や神経の伝達等が関係しているといわれているが，未だどのようなときに舌を噛むのかについてはわかっていない。しかし，舌を噛まずに食べ物だけを噛む人間の体は，本当によくできているなと感心させられる。

藤木辰哉



Q: 最近歯科医院で，PMTCという言葉が耳に
しますが，どういう意味ですか？

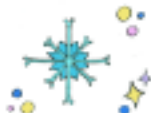


A: PMTCとは，Professional Mechanical
Tooth Cleaningの略です。

歯科医師や歯科衛生士が，清掃用の機械を
を用いて，歯をクリーニングする事を指しま
す。歯ブラシではとれにくい汚れを除去する
のが目的です。

当院に来るといつも，歯垢を染め出して歯
磨きをして，その後，先生や歯科衛生士が汚
れをきれいにしていきますよね。歯ブラシで
はとれにくい汚れを我々が掃除しているの
です。このような掃除は，むし歯や歯周病予防
のために，とても大切なことです。

矯正していない人でも，3か月に1回くらい
は歯科医院でPMTCしてもらうのが理想です。



待合室に，院長への手紙を入れるポ
ストを設置しました。きれいな歯並び
を目指して皆様と一緒にがんばって
いくために，できるだけ皆様の気持ちを
理解したいな，との思いからこのよう
な箱を思いつきました。

院長への質問や要望，治療の感想，
最近思うことなど，歯に関係ないこと
でも何でも結構です（おもしろい話も
大歓迎！）。できましたら，お帰りの
際に，何か一言書いてポストへ入れて
いただければうれしいです。



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。