



「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

食事の時に、自分自身が何回噛んでいるのか、数えたことがありますか？「よく噛んで食べましょう」と言われていますので、数えたことがある人もいるかもしれませんが、自分が何回噛んでいるのかを知らない人がほとんどだと思います。

大人の場合、同じ人が同じものを食べる時に飲み込むまでの噛む回数は、ほぼ一定であることが過去の研究で示されています。例えば、おにぎりを食べる時に、20回噛んで飲み込む人はいつも20回噛んで飲み込み、40回噛んで飲み込む人はいつも40回噛んで飲み込むということです。ほぼ一定ということで、数回程度の誤差はあるようですが。。。 (試しに、皆さんも噛む回数を数えてみたら、おもしろいと思いますよ。) これは、成長とともに食の経験が増えて、その人の噛む回数が決まっていくと考えられています。したがって、まだ食経験の少ない8歳くらいまでの子どもの場合、飲み込むまでの噛む回数は、大人と違ってばらつきがあります。おにぎりを食べる時に、ある時は20回噛んで飲み込み、ある時には40回噛んで飲み込むといった感じです。

このような研究結果を見ると、子ども時代によく噛む習慣を身につけることの大切さがわかります。実際には、一口量(1回に口へ入れる量)が成長とともに少しずつ決まっていき、それとともに噛む回数も決まっていくようですので、たくさん噛むようにするだけでなく、一口量にも注意する必要があります。食べ方については、まだ不明な点がたくさんありますが、子どもの時に、きちんとした食習慣を身につけることが大切なのだと思います。



藤木辰哉



**Q: ふじき矯正歯科へ通院中も、一般歯科へ定期的に検診に行った方がいいの？**

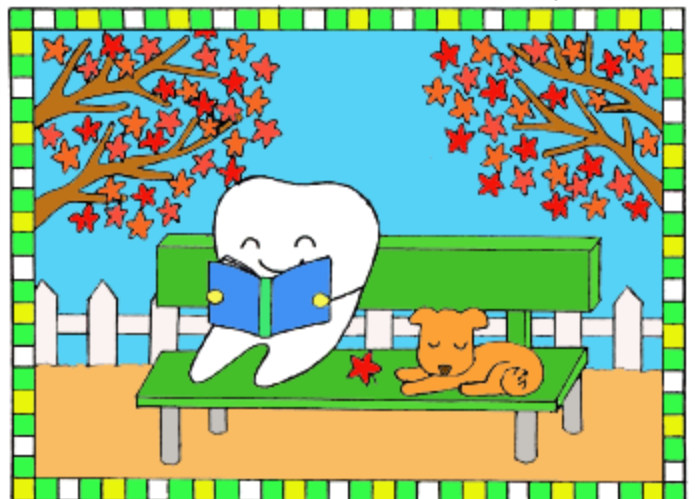
**A: むし歯や歯周病のチェックのために、一般歯科へも定期的に通院されることをお勧めします。**

当院では、歯並び・かみ合わせを中心に見ていますので、むし歯や歯周病を見落とすことがあります。具体的な例として、歯の間のむし歯はレントゲンを撮らないとわからないこともありますし、歯周病のマーカーである歯周ポケットも、基本的には当院では計測しません。従いまして、一般歯科で定期的にチェックしてもらった方がよいと思います。

ただし、むし歯の処置をされる場合には、処置の前に、必ず、当院へご連絡下さい。削ってつめることで装置が合わなくなったり、歯の動きに影響を与えることがありますので。



現在当院で販売している歯ブラシ(去年の10月頃から販売しているものです)、とても使いやすいと好評です。歯垢もしっかり落とせますし、本当にみがきやすい歯ブラシです。まだ使ったことのない方、ぜひ一度使ってみて下さいね。



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。