



イート通信

Vol. 68

2016. 6



ふじき矯正歯科

TEL: 052-835-8711

「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

鼻をつまんでガムを噛んでみて下さい。普通に鼻から呼吸している人であれば、息苦しくなってきたり、思わず口をあけて、口で呼吸しながら噛むことになると思います。いつもと変わらず噛める、という人がいれば、そのような人は、いつも口をあけて噛んでいる、口から呼吸しながら噛んでいる、など習慣性の口呼吸が疑われます。

最近の研究によると、口呼吸の人も鼻呼吸の人も、同じ回数噛んだ場合は、同程度食べ物を咀嚼できること、しかし同じ回数噛むのに、口呼吸の人は鼻呼吸の人より時間がかかること、が報告されています。口呼吸の人は呼吸をするときに噛む動きが止まるため、同じ回数噛むのに長時間かかるのだと考えられています。この結果を逆に考えると、時間をかければ、口呼吸の人でも、鼻呼吸の人と同じくらいしっかり咀嚼できるということです。しっかり噛んで食べるということは、胃への負担などを考えても重要なことですので、鼻がつまっている時などは、いつもより時間をかけて食事をした方がよいのかもしれませんが。

ただ、できるだけ鼻から呼吸する、という意識も大切です。鼻の呼吸抵抗が大きい時に口呼吸になるといわれていますが、鼻の呼吸抵抗は安定しておらず、常に変化していますので、自分は鼻がつまっているから口でしか呼吸できない、などと決めつけるのではなく、できるだけ鼻で呼吸しようと努力した方がよいと思います。鼻をつまんでも、いつもと同じようにガムを噛める人は、まず、いつも口を閉じて噛むように意識してみるとよいかもしれませんね。

藤木辰哉

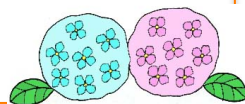


Q: キシリトールガムを噛むことで、むし歯を予防できますか？

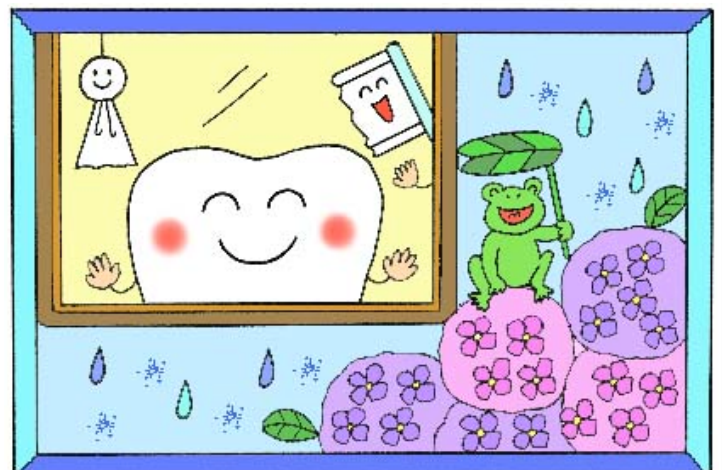
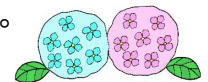
A: 歯みがきの代わりにはなりません、むし歯予防の効果があります。

キシリトールは甘いのですが、砂糖と違ってむし歯の心配はありません。そして、ガムを噛むことによって唾液がたくさんでますので、唾液によるむし歯予防効果が期待できます。したがって、キシリトールガムを噛むことは、むし歯予防につながるのです。

ただ、キシリトールガムを噛んでも、むし歯の原因を作る歯垢（しこう）の除去はできませんので、歯みがきをしっかりとすることは大切です。



6月は雨の多い季節ですが、水無月（みなづき）と言います。水の無い月と書きますが、水の月という意味らしいです。1年のうちでもっとも日照時間が長い季節でもありますので、明るい時間を有効に使いたいものですね。



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。