



「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

皆さんは、左手に箸やスプーンを持って食事したことはありますか？是非一度やってみてください。左手で箸を使うのはとても難しいですが、実はスプーンでさえ右手で食べる時のようににはできないと思います。これが、他人に食べさせてもらおうとなるとなおさらです。自分の口がまだ準備できていないにも関わらず、食べ物が口へ運ばれてきたり、自分の思っている量とは全く違う量の食べ物を口へ入れられたり。。。食べさせる人と食べる人とが上手に連携できないと、本来楽しいはずの食事がとても苦痛なものになってしまいます。

食事は、このように手と口の協調運動により行われています。この協調運動は生まれた後で、徐々に身についていく能力で、最初はおわんからスプーンですくってそれをこぼさないように口まで運ぶのもおぼつかなかった動きが、徐々にうまくなっていき、いつの間にか、特に意識することなくできるようになり、習慣化されていくのです。一度習慣化されると、その方法と違う動きで食べるのがとても難しく感じます。

例えば、病気等で体の一部が不自由になった方や小さな子どもと食事をするとき「なぜ、はやくきれいに食べられないのかな？」と不思議に思われることもあるでしょう。しかし習慣化されていない動きで食べようとしているのですから、上手に食べられなくて当然です。逆に、おかしな食べ方が習慣化されてしまった場合、それを変更させるのもたやすいことではありません。食事は毎日する事ですから、気がつかないうちに、毎日その動きを練習しているのです。

藤木辰哉



Q: 手で歯磨きするより電動歯ブラシを使った方がよいのですか？



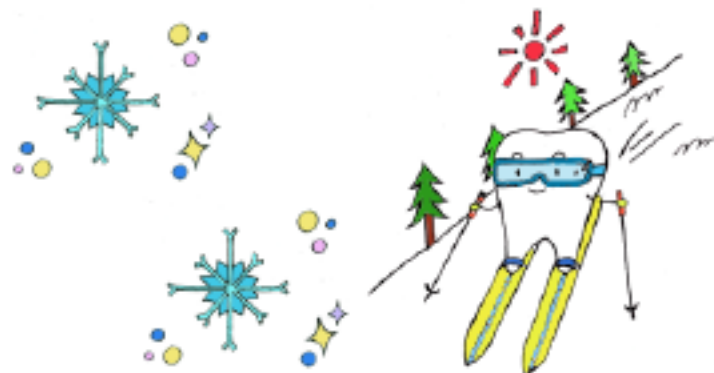
A: きれいに磨けるのであれば、どちらでもよいと思います。

歯磨きの目的は、歯についている汚れを取り除くことです。汚れのたまりやすい場所にきちんと歯ブラシの毛先が届くこと、そしてその汚れを落とすことが大切なのです。汚れている部位に毛先が届けば、手で磨いても十分汚れは落ちますので、あえて電動歯ブラシを使う必要はないと思います。もちろん、手を動かすのが面倒な方は、電動歯ブラシをお使いください。



平成18年1月より、当院にも置いてある「PAKUっ子」に、「お口の話」を連載することになりました。少しでも皆様のお口が健やかに成長し、健康に保てるよう、お口の使い方を中心にお話ししていきたいと考えています。

「PAKUっ子」は当院の他にも、天白区近郊のいろいろなところに置いてあります。また、インターネット(<http://www.mymimosa.net/tenpakukonet/>)でも見る事ができますので、是非皆さんも一度ご覧になって下さい。



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。