



VOL10



# あおき通信

FEBRURARY

2010年2月



## 体の中から

### ポカポカしましょう！

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪に負けないように、体を温めこの冬を乗り切りましょう。

### 「体温が一度下がると免疫力は30%低下する」

インフルエンザや風邪も、免疫力の低下によって発症します。



まだまだ気温が低いこれからは意識的に体を温めましょう。

体を温める代表的な食物に、しょうがやんにくがあります。他にもいろいろあるんです。

#### えび

体を芯から温める作用があります。



#### 鶏肉

胃腸を温め、疲れをとってくれます。



#### レバー

体に必要な血を補ってくれます。



#### 根菜

地中に埋まっている根菜類は体を温めてくれます。

(にんじん、ごぼう、れんこんなど)



## よく噛むこと



”噛む”という動作の目的は、食物を噛み砕き、飲み込みやすい形にすることですが、最近上手に噛めない子どもが増えているといわれています。時代とともに軟らかい料理が多くなり噛む回数が減少しています。噛まない、噛めない現代人の最大の原因は、**過度の軟食**にあります。

噛む回数は食べ物によって異なるので一律には言えませんが、一口につき**20~30回**噛むのが良いとされています。

奥歯で食べ物を20回ほど噛みしめ、すり潰すことにより味の成分が、舌の味を感知する細胞をよく刺激します。よく噛むことで味を良く感じることができるのです。食べ物が口の中を広がり、滞留時間も長くなるので、その間に味の微妙な評価が可能になります。

すぐに飲み込む人は、十分に味を感じる前に飲み込んでしまうので、口に入れたらすぐ感じるように味付けの濃い食べ物を好む傾向にあります。(思い当たる人もいるのでは?)



よく噛むことを前提とした食事は薄味でよいことになり、不必要に濃い味付けを避けることができます。また、しっかり噛むと満腹中枢が刺激され満腹感を生じさせます。「食べ過ぎ」を防ぐことにもなりますよ。よく噛んで健康に過ごしましょう。



### ★びっくり！まめ知識★

ある研究によると、上下の歯の接触時間はなんと1日**17分**しかありません！！

★ 噛む時間 9分間

★ つばを飲み込む時間 8分間

★ 食事で歯が削られることはありません。



## 院長コラム



人間の体は実に巧妙にできています。様々な器官は普段は存在すらわからないように機能しています。

## 予防に勝る治療なし！

もし何か問題が起こった時にはじめて危険信号として痛みを発します。そのとき存在を感じさせてくれるのです。歯も基本は同じですが、少し特殊な器官で、冷たい、温い、などの刺激をすべて痛みとして脳に伝える特徴を持っています。

ですから虫歯が進んで神経を取ってしまうことは、歯にとっては致命傷となってしまいます。しかし歯の根の先の神経の出入口は**0.2mm**くらいですので、しっかりと封鎖できれば力を支える機能としては維持できます。ですから、治療は十分な診断を行い、やり直しのないよう質の高い治療が望まれます。もちろん、治療をしないように予防するのが一番であることは言うまでもありません。



### 2月の休診日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

赤字 休診 青字 半日  
10日は午後、27日は午前のみ  
の診療です

