



先生もスタッフも全員女性です。

だから安心！だからやさしい！

ときざね矯正歯科 2015 年秋号

携帯版ホームページ



QRコード未対応携帯の方は URL を直接ご入力下さい。

www.tokizane.com

Present for You

〒564-0031 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL 06-6338-6712

<http://www.tokizane.com>



HELLO!!

よく噛もう！

強い力を出せる筋肉は2週間使わないと

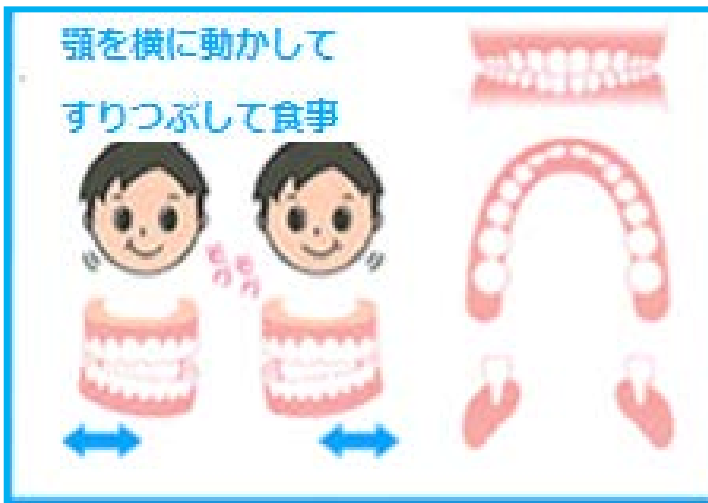
30% 機能が低下します。

2週間やわらかい食事ばかりで噛まない食事をしていると、咬合力は30%低下します。臼歯の咬合力は体重程度といわれています。



歯ならびの良いタイプ

歯ならびの悪くなりやすいタイプ



奥歯ですりつぶすように噛むことで、奥歯が立ち上がり、歯ならびが広くなり良い状態になります。



顎を上下に動かすだけで食事している人に多くみられます。正しく噛むことができず、奥歯が内側に向かって生えてきます。この傾向が強い場合、顎に永久歯が並ぶスペースが十分にできず、乱ぐい歯になってしまいます。

歯ならびが悪くなると、見た目だけの問題でなく、むし歯や歯周病になりやすくなります。また顎関節が十分に発育せず、顎関節に負担がかかる場合があります。しっかり噛むことで、きれいな歯ならびになり、歯・歯ぐき・顎関節が丈夫になります。



サンドイッチはパンの耳を残して自然とよく噛むように調理してあるんです。



このシチュエーでは大きく切った具を煮込みすぎないように。



そこで、これです。

最近、一口で30回ほど噛むことが理想とされているんですが、現実にはそんなに噛んで食べることは難しい。



まずは、口のまわりの筋肉を鍛えること。あこの体操なんかも有効ですよ。



唾液の中には、消化酵素っていうヒーロー軍団がいて、その軍団の中には、味を良くするヒーローもいるんだ。

今、坊主が何回も噛んだから、そのヒーロー達がたくさん集まって、食べた野菜をおいしくしてくれたんだぞ。

よく噛もうね



源頼朝の時代では平均約2654回。徳川家康の時代では平均約1465回。

かつて卑弥呼がいた時代、人は一回の食事でなんと平均約3990回も噛んだと言われている。



軟食化が進み、人間のアゴがどんどん退化している証拠だな。

それが今や平均約620回。卑弥呼の時代の約6分の1だ。



Dr チャコのおもしろ栄養学 『ビタミンB群』吹田市歯科医師会誌に投稿しました

1) 江戸時代の夏の風物詩 “甘酒”

夏バテを防ぐ栄養豊富な甘酒は体力回復に効果的な、いわば「夏の栄養ドリンク」でした。「飲む点滴」ともいわれています。

甘酒は夏の俳句の季語なのをご存知ですか？



2) 江戸患い (わずらい)

江戸庶民はわずかのおかずで、白米を大量に食べました。その結果、ビタミンB1不足になり、脚気を患います。この病気を「江戸わずらい」といいました。江戸の地方病です。関西では、普段の常食には、白米ばかり食べず、麦や豆類を混ぜましたので、この心配はありませんでした。

3) ビタミンB発見の歴史

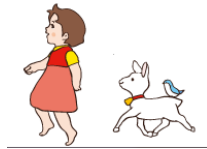
(ビタミンB1不足で脚気に罹る)

1884年：高木兼寛 白米に大麦を加えた食事に変え、海軍の脚気患者が無くなった。

1897年：エイクマン 脚気を防ぐ成分が米糠中に存在することを見いだした。1929年にノーベル医学・生理学賞受賞。

1910年：鈴木梅太郎 米の糠からオリザニン(後のビタミンB1)を抽出

1911年：フンク コメ糠からビタミンB1抽出に成功。「ビタミン」と命名。



4) ビタミンB群の働き

それぞれ助け合いながら、脳や神経、皮膚などを健康に保つビタミンです。

また、ビタミンB群は、炭水化物をはじめとする三大栄養素の代謝やエネルギーの産生を補助する働きもあります。

【ビタミンBの健康効果】

- ◎疲労回復効果<ビタミンB1>
- ◎成長を促進する効果<ビタミンB2、ビタミンB6>
- ◎貧血を予防する効果 <ビタミンB12>
- ◎粘膜や皮膚を健康に保つ効果<ナイアシン>
- ◎エネルギーを生成する効果 <パントテン酸>
- ◎妊娠中の方など女性の健康を保つ効果<葉酸>
- ◎血糖値を下げる効果<ビオチン>

5) “アルプスの少女ハイジ” が都会で夢遊病になったのは、都会の白パンが原因？

ハイジが都会で食べたあこがれの白パンは、山で食べていた黒パンよりビタミンB群が不足しています。

中でもビタミンB6は神経伝達物質の合成にも関わり、精神状態の安定に寄与します。ビタミンB12には体内の概日リズムを整える働きがあります。

山に帰ったハイジがすっかり元気になったのも、ビタミンB群など栄養たっぷりの黒パンを食べたからかも!(^^)!

*眠りを誘うホルモンであるメラトニンの形成のもととなるトリプトファンの合成には、ビタミンB6が不可欠

6) 多く含む食べ物

酵母やレバー、未精製の穀物(玄米、胚芽米、全粒パン)、肉、魚介類、野菜





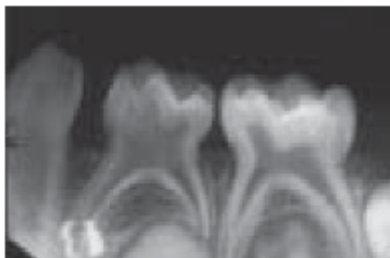
1) ビタミンD不足による“くる病”が増えています

くる病は、カルシウムが骨に沈着せず、骨の中に柔らかい骨の組織が（骨もどき）が増加している状態をいう。**セメントが固まっていない、ドロドロした鉄筋コンクリート建物**を想像すると分かりやすいかもしれません。骨の成長障害、骨格や軟骨部の変形をおこします。

またビタミンD不足は**歯形成不全**を起こします。



2) エナメル質の形成不全



エナメル質の形成不全がよく起るのは、生後1年位のときです。全身的な障害がエナメル芽細胞の活性に直接影響するといわれています。エナメル芽細胞は、外来刺激の影響を受けやすいからです（象牙芽細胞は、このような影響をあまり受けない）……

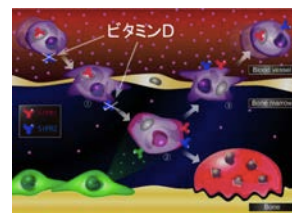
食物アレルギーのお子様では食べる食品が少ないために、ビタミンD不足でくる病が発症しているそうです。くる病の人の歯の特徴は、**広い歯髄腔と象牙質の石灰化不全とエナメル質減形成です**。髄角が高位にあるので、すぐに歯髄が感染します。親も自分の子どもがかかる病と気づいてないことがあります。（『歯科医師の身近な先天異常-エナメル質の形成障害』 新谷誠康 J.Health Care Dent 2010）



3) ビタミンDは骨のガードマン

一破骨細胞を骨から遠ざけ、血管に引き戻す事を解明-大阪大学 HP2014/4/9 より

ビタミンDが「骨を強くする」ということは大昔から知られていました…大きな謎とされていたのは、ビタミンDが in vitro（培養容器内）の実験系では骨を壊す破骨細胞を増やす（=骨破壊を促す）ように作用することでした。…**ビタミンDが「破骨細胞を骨に近づけないようにして血管へ引き戻す」ことで骨破壊を抑制している**ことを初めて明らかにしました。



4) 夏に日焼けすると冬に風邪を引かない

日光に当たることで体内のビタミンDを増やせば、免疫力が高まります。ビタミンDを十分に摂った子どもは、インフルエンザの発症が摂っていない子どもに比べ、ほぼ半分です。

5) 万能ビタミン

ビタミンDは**細胞分化を正常化し、免疫の発現を調整します**。またほぼ全ての細胞での遺伝子のスイッチの ON OFF に関与し、**ホルモンに匹敵するほどの重要な役割**を持っており、**万能ビタミン**と呼ぶ人もいるほど、大切なものです。



6) ビタミンDを多く含む食品

体内で効果的に働くのは魚（サケ、ニシン、サンマ、イワシ）。キノコ（キクラゲ、マイタケ）に比べて、その効果は数倍～10倍ほど高いです。

*** ビタミンDは、必要摂取量の80-90%が日光浴により体内で生成されます。**

