

恵仁会 通信 (戮力協心) vol.35

発行所 : 医療法人社団 恵仁会 しぶえ歯科クリニック
〒088-0301 白糠町東1条南1丁目2番地34
TEL01547-9-3300 FAX01547-9-3330



医食同源

古来より使い古されている言葉ではありますが、最近では科学的な裏付けもされて来ました。歯が無くなっても食事は出来ますが、消化吸收に影響が出て健康を損なう事もあります。よく噛まない食生活では満腹感が得難く、肥満や胃腸障害の原因になる事は周知の事実。早期の虫歯・歯槽膿漏は、「早く・安く・痛くなく」治せます。口臭もお口の健康・胃腸障害の危険サインですが、他人には注意し難いもの。

「年に一度の定期検診」は、人間ドックと同義に考えて頂きたいものです。

1、入れ歯の効能

入れ歯はただ噛むだけでは無く、痴呆予防にも効果的との報告があります。咬筋(噛む為に使う頬や側頭部等の筋肉)を使う事により、それらの収縮によるポンプ作用で脳に行く新鮮な血液の量が増えます。脳は人間の臓器の中で最も酸素を消費する部分。言い換えれば、低酸素状態で最もダメージを受け易い臓器でもある訳です。加齢と共に運動量も減少し、歯を失って噛む事も出来無くなったとしたら？噛めない状態での栄養供給・弱いポンプでは・・・想像に難くありません。

逆に、寝たきりの方に入れ歯を装着したところ、歩ける様になったとの例もあります。特殊な症例ではあると思いますが、保険でも対応出来ます。やってみる価値あると思いますが如何でしょうか？

2、朝食

私も朝食を摂らない事があります。ギリギリまで寝ていたい。飲み過ぎて気持ちが悪い。など・・・f(^_^;)しかし、朝食の効果は各関係機関から嫌と言う程聞かされますよね・・・。特に成長期の14~15歳位までは、その違いが顕著に現れるそうです。ある報告によれば、毎日朝食を摂る小学生のグループとほとんど摂らないグループとでは、集中力で12%・持続力で11%・記憶力で8%の差が出たそうです((((;°°))))))1000人規模の研究との事です。どの様なテストを行ったかは定かではありませんが、この差は大きいと思いませんか？

3、力

あるプロ野球選手の奥歯は力を出す為に食いしばり、ボロボロになっていたそうです。特にパワースポーツ・コンタクトスポーツでは瞬間的な力が必要となる事が多く、その際には5~60kgもの力が一カ所に掛かってしまいます。

虫歯や歯周病が進んでいたら、一瞬で折れたり抜けてしまう事も！！

最近ではアマチュアでもマウスピースを使う選手が増え、力の緩衝・歯の保護に活用されています。d(^_^o)

定期検診等で健康管理し、その能力を最大限に発揮して頂きたいと切に願います。