

ちょんまげ先生の 笑顔の泉

第1回
「歯は元気の源。」

あなたの歯に対する悩みや疑問にはあなただけの答えがあります。そんな悩みや疑問に犬飼歯科 セントラル・ビオス診療所 歯科医師 犬飼 健こと「ちょんまげ先生」が歯に関する悩みや、疑問にお答えします。



しつかり咬んで健康な生活を送りたいと誰もが思います。ところがそんなお口にも魔の手が忍び寄ります。それはお口の中にいる細菌達。

人間の口の中には300〜700種類の細菌が約1000億匹いると言われています。

1000億匹とはなかなかわかりにくい数ですが、便所の便器にいる細菌は8億程度。

これを聞くといかにお口の中は汚いか想像つくでしょう。

そんな細菌が虫歯の原因になり、歯周病の原因になります。

人間は産まれた時、口の中には1匹も細菌はいません。ではなぜ細菌がいるのでしょうか。

それは親からの感染です。親と同じ箸やスプーンを使うとあつという間に細菌感染をおこします。そしてその細菌の巣を歯垢(プラーク)と言います。最近では、細菌により肺炎や心筋梗塞になる可能性が高く、老人の死亡原因の一つにあげられます。



だからしつかり歯を磨かなくてはならないのです。

私達は、歳を取ってからこそ元気な生活を

しなければおもしろくありません。元気な生活を送るために欠かせないのが毎日の食事です。その食事を美味しく食べるには、80歳で20本の歯が残っている事といわれています。これが8020運動です。

しかしこれは理想のお話。2005年の調査では80歳での平均残存歯数は約10本です。

ところが我々人間には入れ歯というとてもすばらしい道具があります。その道具を上手に利用する事によって美味しい物を美味しく食べる事ができます。

人間は物を食べる時、しつかり咬んで食べる事はとても大切です。そうやって咬む事により物の食感を楽しみ、食べ物のエキスを抽出して初めて「美味しい」と感じるのです。

まちの歯医者さん 犬飼歯科 セントラル・ビオス診療所 (セントラル・ビオス2階)

私達は、皆さんの元気の源になるよう歯の健康をサポートしています。入居者、入園児、館内すべてのスタッフに無料歯科検診を随時行っております。お気軽にご相談下さい。



ホームページ : <http://machinoha.com>
TEL 0263-32-1407 FAX 0263-32-1402

以前初めて入れ歯に挑戦された方が痛くない入れ歯を入れて、このようにおっしゃいました。
「先生、玉子焼きを咬んで食べたよ、ほうれん草も咬むことが出来たんだよ」と。
その時の目は、入れ歯を入れる前と比べ物にないくらい元気に満ち溢れていました。
私達は形あるものをしつかり咬み締めて食事する事が笑顔の源になるのです。