

うめだ歯科新聞

編集・発行 うめだ歯科 樺田芳巳
奈良県葛城市疋田204番地
電話 0745-69-3600
www.umed-shika.com



「いただきます」の前に・・・

生きる喜びの基本は食べること。
そして口から食べられること。
口から食べ続けられるために、
いつまでも食べ物の本来のおいしさ
を楽しめる生活のために・・・。
食べ方に気をつければ、すてきなお
やつがもっとおいしくなります！
次のことに注意しておいしくいた
だきましょう！

おやつは第4の食事です

おやつは3度の食事では摂れ
ない栄養素や水分等を補足し
てくれる**第4の食事**だと考
え、甘い菓子パンやジュース
を選ぶのに抵抗がありませんか？

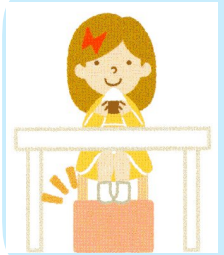


流し込み食べは避けて

おやつでの水分補給は大切。しかし、食べ
物をお水やお茶など
で流し込むのは避け
ましょう。しっかり
噛む習慣がつかなく
なり、消化にも良く
ありません。

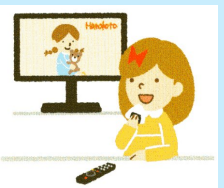


食べる姿勢も大切です



椅子に座って食べる
ときに、しっかり床に足
がついていますか？足
が床に届いていない場
合には、足置き台を用
意して姿勢を安定させ
ましょう。

テレビを観ながら食べるのは×



食事のときはもち
ろん、おやつの時
間もテレビを観な
がら食べるのはや
めましょう。しっ
かり噛まなかつた
り、姿勢が悪くな
ったりしがち
で、様々な弊害につな
がります。

舌は内臓を映し出す鏡。 見れば体内の状態がわかります

漢方医の診察では、舌を丁寧に観察する
「舌診」が自覚症状のカウンセリングや脈
を診る脈診と並んで重要です。

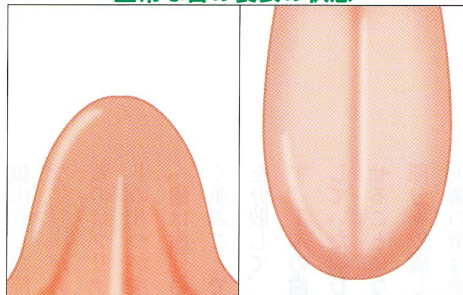
舌は表面が粘膜で、組織は3日ほどで新
しいものと入れ替わる新陳代謝が盛んな部
位です。

加えて粘膜が薄くその舌を流れる血管の
色や状態もよくわかるので、体内の状態が
敏感に反映されます。

だから舌をみれば、毎日変わる身体の状態
をチェックできるんです。

舌診では、まず舌全体の形状、色、大き
さ、乾いているか割れているか等の表面の
状態、舌苔の色と状態、裏面の静脈の様子
を診ます。

正常な舌の裏表の状態

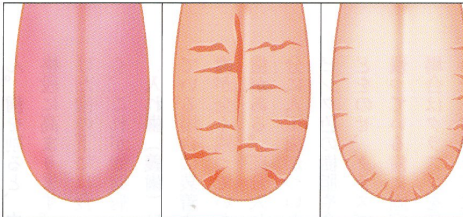


裏側

表側

色：淡紅色から薄いピンク
形・厚み：適度な大きさと厚み
舌苔：白色、薄くて適度な湿り気
動き：なめらか
裏側：二本の静脈がぼんやり見えるか全然見えない

体調不良や老化によって変化する舌



全体に紫色 ← 舌が割れ、溝ができてい ← 舌苔が乾燥している

加齢により水分循環の機能が衰えてくると、乾いた
舌苔が現れる。さらに、高血圧、脂質異常症、糖尿
病などの持病があると、舌が割れ、溝ができること
がある。全体に紫色の舌の場合や、裏側の血管が怒
張している場合は血管の老化や動脈硬化に注意。

舌の機能は50歳代から徐々に衰え始めます

- ・聞き返されることが多くなった。
- ・お茶を飲んでいるとむせてします。
- ・会話がしにくくなった。
- ・歯が悪くないのに噛みにくくなった。

こんなことに気づいたら舌の衰弱の兆候です。
よく食べ、良くしゃべるようにしましょう。



We support CEREZO OSAKA



セレッソ大阪 応援医院

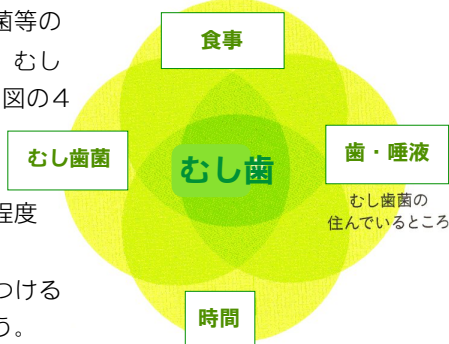
うめだ歯科は、セレッソ大阪を応援しています。 ©1994 OSAKA F.C.



むし歯の原因はいろいろなことがからみ合っています

むし歯の原因というとミュータンス菌等のむし歯菌のみを思い浮かべがちですが、むし歯になるリスクは、食生活を始め、右の図の4つの輪のように様々な要因がからみ合っています。その要因のうちどれかが大きくなってしまうと、むし歯の程度も悪くなってしまいます。

食事内容や間食の摂り方などに気をつけることでむし歯予防を考えていきましょう。



歯のミニ知識

「Newbrun(ニューブラン)の4つの輪」とは？

Newbrunという学者が、むし歯のからみ合う要因を4つの輪で表現したことからこう呼ばれます。時間との関係は下記で解説しています。

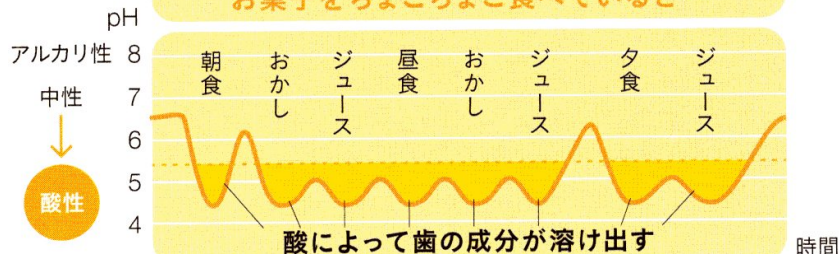
歯の表面は「溶けたり戻ったり」を繰り返しているんです

食事をする時、むし歯の原因菌が食べ物中の糖분을栄養にして、酸を出して歯の表面を溶かします。

それに対して、食事の後、唾液の作用などにより、酸が中和され、溶けた表面を元に戻そうとする「再石灰化」という作用が起き、表面が溶けるのを防止します。

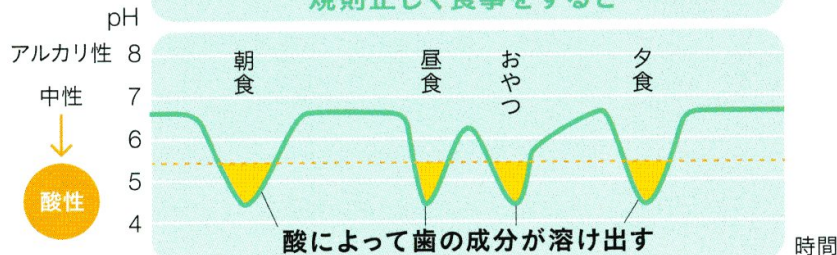
但し、ダラダラとスナック菓子をつまんだり、ジュースを飲んだりしてしまうと、再石灰化する時間が無くなってしまい、歯に穴があいてむし歯になってしまいます。規則正しい食事を心がけましょう！

お菓子をちょこちょこ食べていると…



唾液が歯を再石灰化する時間が取れないので、むし歯になりやすい状態です。

規則正しく食事をする時…



唾液が歯を再石灰化する時間がしっかり確保されています。酸性になっている時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なくむし歯になりにくい状態です。

当院は日本歯科医師会の正会員です



第33回 ご近所グルメWalker

『EN FANCE』

Cafe & Interior EnFance

サガミ新庄店の隣の3階建ての建物に最近、おしゃれな雑貨、インテリア小物やカフェのお店ができました。

店内の一角にあるカフェでは、色々な種類のパンケーキ、ロコモコ丼、カレーや牛100%BLTバーガーなどが食べることが出来ます。



本格的なコーヒーや紅茶はもちろん、スムージーやソーダなどの、ドリンク類の種類の多いのも特徴といえるでしょう。

雑貨コーナーの片隅の日当たりのいい場所に、広いチャイルドコーナーがあって、色々な遊具類が置いてあり、幼児連れにはうれしいサービスです。

趣味のいい食器類や北欧グッズ、服飾小物などを広いフロアでゆっくりショッピングした合間に、くつろぐには最適なカフェと言えるでしょう。是非一度、訪ねてみては如何でしょうか？



ENFANCE (アンファンス)

葛城市北花内272-5

☎0745-44-9785

営業時間 10:30~19:00

国道24号線沿い サガミ新庄店南隣り

年中無休 (年末年始を除く)