



体によいものを、よく噛んで食べましょう —今日から家庭でできる方法—

これは2009年9月22日放送のABCテレビ「最終警告！たけしの本当は怖い家庭の医学」の一部を参考にご紹介するものです。

愛知県刈谷市在住の見島武雄さん(84才)、清美さん(83才)夫妻が、8020運動の最優秀者として愛知県歯科医師会から表彰されました。なんと武雄さんは28本、清美さんは25本の歯があり、噛む力は109kg・45kgと素晴らしい値でした(成人の標準値は40~60kg)。その秘密はご夫妻の普段の生活にありました。

第1は、食べ物。朝昼晩3食とも質の良い野菜をたくさん食べておられます。ニンジン、パプリカ、レタス、筍、切干大根、ちんげん菜、白菜のキムチなど。また、好物が魚の干物(骨まるごと)でした。歯磨きは朝食後3分、昼食後はせず、夕食後は10分と丁寧にします。

第2に、よく噛む。ご夫妻とも3食平均で、1食1000回以上噛んでいます。戦前の日本人の平均は1420回でしたが、今は600回以上であれば合格だそうです。食物繊維の多いものを良く噛めば、消



化を良くするばかりでなく、歯や歯ぐきをきれいにし、骨を刺激して丈夫にし、だ液の分泌が増え、だ液の細菌をおさえる働きがお口の健康を守ります。

噛む回数を簡単に増やすため、和洋女子大の柳沢幸江先生は200品目の食品の噛みこたえのランク表を発表され、また

よく噛むための料理法を勧めておられます①噛みこたえのあるキノコ、ジャコ、タコ、イカなどを料理に加える②大きめに切る③野菜は繊維に沿って切る—など。

また、ご夫妻は話しながら食事をしていました。実験の結果、会話が噛む回数を増やすことがわかりました。また、「米」の字が八十八の組み合わせから、食物の貴さを意識すると噛む回数が増えます。「いただきます」という言葉が有効でした。他には、食事の前にガムを噛むこと。噛む回数を増やすだけでなく、早く満腹感がでて食事の量を2~3割も減少させ、簡単にダイエット効果が得られます。新年にあたり、健康増進の一助にしようではありませんか。

診療日記

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

お母さん方からフッ素についての質問を受けることがよくあります。フッ素(フッ化物)は、車のフッ素コートとは違い、歯の表面をツルツルにして汚れを

つきにくくするわけではありません。表面のエナメル質自体を変化させて歯そのものを虫歯になりにくい状態にします。その主な働きは、①歯の再石灰化を促進する②フッ素が歯に取り込まれ酸に強い歯を作る③虫歯菌が酸を作るのを

抑える、です。「くちゅくちゅべ」ができる位から成人まで初期の虫歯には有効です。ただし、すでに穴がいたり、痛みのある虫歯は絶対にフッ素だけでは治りませんので、そのような場合には出来るだけ早く治療を受けましょう。