

ほほほ (笑) 新聞

第九回 春号
2006年5月発行
白田歯科医院



5月に入ると 暖かい天候になってきています。
天気の良い日にお弁当を持ってどこかに出かけるのが好きです。
自然を楽しんで過ごすのが好きです。



百田昌史の現場からの一言

「噛みしめ、くいしばり、歯をすり」

皆さん「上の歯と下の歯が接触する時間は、一日24時間のうち、どれくらいだと思いますか？」
大概の人が「12時間くらい」とお答えになります。
食事の時、お喋りする時、歯を磨くとき、本を読んでいる時、仕事をしている時、寝ている時
(歯をすり)、緊張している時(噛みしめ、くいしばり)と様々な生活の場面があります。
これらの生活のすべてにおいて、上の歯と下の歯の接触している時間がある医学的発生が調べました。
するとそれはわずか15分間しかありません。考えてみるとしゃべっている時も、食事している
時も歯が接触している時間はゼロコマ何かかてそれを集めると15分、人間が生活している
時間24時間中に上と下の歯が、しっかりと咬み合っている時間は15分しかありません。
しかも、30分40分とは歯は私たちの体には、非常に大変なことになるのです。
人間の歯の噛む力は耳の少し前にある顎関節に伝わり、この関節を顎関節(かみか
せつ)と言います。顎関節周辺は非常に多くの血管や神経があります。また脳や脊髄
(時と場合)に近く、聴覚を受ける内耳の蝸牛殻(かみかみ)や平衡感覚をつかさどる
三半規管という器官も近くにあります。よってこの辺りの神経や血管の障害や圧迫は、
肩こり、頭痛、難聴、めまい、腰痛等を引き起こします。

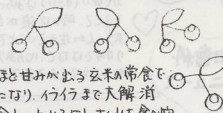
パソコンや本を読む時間や長い人、仕事で前かがみの時間の長い人は歯の
接触時間が長くなり、こういう障害や症状が表れやすくなります。ほほほえむ顎関節を圧迫
します。こういう人は時々姿勢を正す運動や、精神的にもリラクゼーションが大事です。
それでは改善しない人はナイトガードと呼ばれるボウリングのマスピースみたいな装置を
夜寝る時につけると楽になることがあります。

最近、笑うことが糖尿病の人の血糖値を下げるという研究結果を出した遺伝子学の
先生がいます。笑うことは健康にもいい結果を出しているという事です。
笑っている時は当然、歯も接触していません。歯科的にも笑うことは健康にいいという証明です。
私に「笑う門には福来たる」と言います。



ミニ知識

「玄米食」
かめばかむほど甘みが出る玄米は常食で
便秘知らずになり、いろいろまで大解消
玄米は完全食といわれるほど体にいい食べ物
です。ビタミンB1やビタミンEも豊富です。
一般に玄米は、かいてこいて食べると
思われていますが、先日テレビで紹介された玄米が
玄米三合に甘みを出す酵素を入れて2時間入れて
1時間以上蒸してから(もちろん水は普通にしてください)炊くと、やわらかくどろどろと炊けておいしいです。



診療日予定

- は休診日
- は矯正の日
- は午後休診

5	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

6	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

7	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

