

夏が旬！とうもろこしでおいしく歯も元気に

夏が旬のとうもろこしは、甘くて子どもたちにも大人気の食材です。食卓に彩りも添えてくれるので、スーパーで見かけるとついつい買ってしまいます。

我が家の夏の定番メニューはとうもろこしをレンジで加熱し、4等分に切るだけ。とうもろこしを芯からかじって食べると、自然とよく噛むことになります。

子どものあごは成長途中です。しっかり噛むことで、あごの骨や周りの筋肉がバランスよく発達し、永久歯がきれいに並ぶためのスペースが確保されやすくなります。反対に、やわらかいものばかり食べて噛む回数が少ないと、あごの成長が十分でなく、歯が並ぶスペースが足りずに歯並びが乱れる原因の一つになることがあります。また、よく噛むことには、唾液の分泌を増やす働きもあります。唾液は、お口の中をきれいにしたり、むし歯や歯周病を予防したりする大切な役割を担っています。

他の食材でも例えばきゅうりをスティック状に切ってみたり、カレーの具材を少し大きめに切ってかじる、しっかり噛むようにしてみたりなど、ちょっとした工夫でお口の健全な成長につながります。

夏休みに入って子どもたちが自宅で食事をする回数が増えている今、ぜひ実践してみてください。

副院長 西村 三奈

伝統工芸に学ぶ「気化熱」の力

夏の風物詩の一つに、岐阜県の伝統工芸品「水うちわ」があります。一般的なうちわとは違い、使う前にさっと水にくぐらせてからあおぐことができるのが特徴です。目に涼しいだけでなくうちわの表面の水が蒸発するときに熱を奪うため、より涼しく心地よい風を感じることができます。この昔ながらの知恵には、「気化熱」という科学の仕組みが活かされています。

気化熱とは、水分が蒸発するときに周りの熱を奪う現象です。私たちが汗をかくと体温が下がるのも、この働きによるものです。この原理は、スポーツ現場や救急医療における熱中症対策にも応用されています。体を水で濡らして扇風機などで風を当てると、水分の蒸発が促され、効率よく体温を下げることができます。濡らしたタオルや霧吹きを利用すると手軽で良いですね。

暑い夏が続きますが、熱中症に気をつけて元気にお過ごしください。

医療ライター 妹尾 淳子



ナイトガードで 大切な歯を守ろう！



皆さんは、無意識のうちに食いしばったり、睡眠中に歯ぎしりをしていませんか？
歯ぎしりや食いしばりは、起きている時は集中している時や緊張などのストレスにより無意識のうちに起こることがあります。また、睡眠中の歯ぎしりは深い眠りから浅い眠りに移行するタイミングで起こると言われています。大人の場合では、無呼吸などの睡眠中の異常を脳が感知し覚醒を促すために歯ぎしりを起こさせている可能性もあるといわれています。

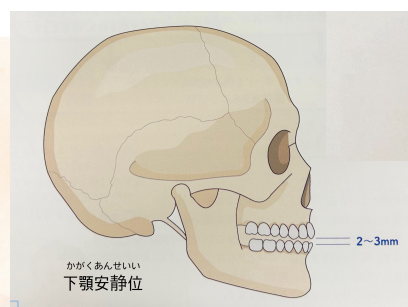
下あごや歯にとって一番よいのは

お口回りの筋肉がリラックスしている

唇を閉じている

上下の歯の間に 2 ～ 3 mm 程度の間隙がある

状態です。この状態のことを「下顎安静位」といいます。



歯ぎしりや食いしばりが続くと顎関節症の原因になったり、歯のすり減りや詰め物、かぶせ物の破損、知覚過敏が起こることもあります。

睡眠中の歯ぎしり、食いしばりから歯や詰め物、かぶせ物、周りの組織を守るためにはナイトガードがおすすめです。

ナイトガードを装着することによって、おもに2つの効果を発揮します。

① 歯の代わりに削れてくれる

歯と歯の間に介在することで上下の歯の直接的な接触を防ぎ、歯の代わりに削れてくれます。

② 噛む力を分散させてくれる

現在多く用いられているナイトガードは、スタビライゼーション型といい、上の歯をすべてナイトガードで覆います。ナイトガードが下側の歯に均等に当たることで、噛む力が部分的に集中するのを防いでくれます。

毎日の歯ぎしり、食いしばりは、少しずつ歯や顎などに負担をかけています。大切な歯を長く守るためにも、早めの対策を心がけてみましょう。

歯科衛生士 山中 琴葉

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！