



☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷 歯科 医院
発行人・紙谷 寛

食べ過ぎと噛むこととの関係

皆さんの中に寝正月で食べ過ぎた方、おられますか？お正月に限らず食べ過ぎないようにと思いつつ食べ過ぎてしまう理由は何でしょう。

食事の時間になると、自然とお腹が空きます。これは胃が空っぽの状態にあるとホルモンが分泌され、また肝臓から糖や脂肪が不足している

という情報が送られることで、脳の中の『視床下部』と呼ばれる中枢に「食べたい」という衝動を起こさせます。これにより脳の中で摂食行動が起きます。お腹が満たされると、胃からのホルモンの分泌が減り、肝臓から満腹信号が送られ、食べるのをやめていきます。

食欲の調節がうまく機能していれば食べ過ぎたりすることはないように思われます。しかし、いくつかの要因により調節がうまくいかず食べ過ぎてしまうようです。

その一因として、ファーストフードやスナック菓子などの高カロリーの食品が、食べたいときに簡単に手に入るようになったことが大きいと考えられます。人類の歴史を考え



ると、効率よくエネルギーを摂取し、食べ物が手に入らないときに備えて脂肪を蓄積しやすい、つまり太りやすい体質のほうが生き延び易かったと考えられます。こういう体質の人は満腹信号への反応が弱く、食べ続けてしまいます。

一方で、楽しいことがあるときにまたそのことを感じた

という『やる気』に関係する神経伝達物質の『ドーパミン』も、食欲の調節に関わることがわかってきました。麻薬などの薬物依存症では、快楽を求めて薬物を欲する『やる気』が強くなりすぎてやめられなくなります。高カロリーの食品を食べ過ぎると薬物依存症のように、食べることがやめられなくなってしまいます。

このような症状に陥らないためには、正しい食習慣を身に付けることが重要です。よく噛むことで満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防止するといわれています。よく噛むことで食事に時間がかかり、食べ過ぎる前に満腹信号が脳に届きます。是非よく噛んで下さいね。

診療日記

開業以来のお付き合いの、なじみのお寿司屋の店長さん。料理の味見など、職業柄なかなかむし歯との縁が切れない様子です。

今回もお困りの箇所だけはお治したものの最後まで治療し終えることができませんでした。そうな

るとメンテナンス(病状の安定を維持するための定期的な治療)にも移行できません。

お忙しいことなどいろいろなご事情はわかりますが、治療を途中で中断することは、悪いところをかばって反対側で噛まざるを得ず、

その結果噛み合わせが安定せず、今後より病状が悪化することもありうるということをご理解いただき、どうか治療の最後まで通っていただきたいものです。

これは私たち歯科医からの警告ではなく本音のお願いメッセージなのです。

ご存じですか?『食育』—食育基本法—

私たち(大人)が1日に食べる食物量は、約2.5kgです。1年間では約1トン。食事時間は1日60分~90分です。

2002年の財団法人協総合研究所の子どもの食生活全国調査では、8%の子どもが「昨日の夕食はつまらなかった」と答えています。

子どもの心と身体の発達にとって、食事の内容とその摂り方が大きな影響を与える(すぐキレル子、イライラする子、ボーッとしている子、肥えすぎている子、痩せすぎ

ている子など)ことから、政府は2005年6月に『食育基本法』を制定しました。食という字は『人』を『良』くすると書きます。子どもがより良く育てほしいという願いからできました。

食事は、口や顔の発達にも大きく影響します。前歯でしっかり噛み切らないと口の周りの筋肉や表情筋が発達せず、顔全体が貧相になります。奥歯でよく噛まないで食べていると奥歯がまっすぐに生えません。顎の成長

も鈍ります。

『いい顔になるには良く噛んで食べる』ことが大切です。毎日の食事、少し見直してみませんか?



クロスワードパズル



カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にして下さい

- ヨロのカギ**
- ① イカやタコの体内にある黒い液
 - ③ ユニオン・ジャックの国
 - ⑥ 神や仏が人に与える恵み
 - ⑧ 一のすいから天井見る
 - ⑨ 3の—は9となる
 - ⑪ —も眠るウシミツ時
 - ⑬ 1人用の部屋
 - ⑮ 漢字から作った日本文字
 - ⑰ 地形を縮尺した図面
 - ⑱ 耳の前に生え下がった毛
 - ⑳ 正月2日の行事
 - ㉑ 春・夏・秋・冬

- タテのカギ**
- ① サイコロの目数だけ進む
 - ② メートル法で千分の一
 - ③ 乳幼児を育てる
 - ④ 「かりゅうど」とも言う
 - ⑤ 酢の飯に魚や具をのせる
 - ⑦ 東海道中膝栗毛の二人組
 - ⑩ ボートがひっくり返る波
 - ⑫ 酒を飲む小さなうつわ
 - ⑭ 相手にひどい打撃を与える
 - ⑮ 海鳥の代表、ユリ—
 - ⑰ 土地のねだん
 - ⑱ 歩き回って—が重い

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、
 ☎556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
 正解者40人(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。
 応募締め切りは平成22年1月31日(消印有効)です。
 11-12月号の答えは「トシコシソバ」。
 当選は 茨木市・彦根隆夫 様 他40人様でした。

子どもの歯の変色—神経が死んで色が変わる—

「子どもの歯の色が変わってきたんです。グラグラもしてるし…」と、保護者の方が3歳位のお子さんを連れてきました。「顔や顎を強くぶつけたことはありませんか?」とお尋ねすると、1カ月程前に兄弟ゲンカをしてどこかをぶつけて大泣きしていた時のことを思い出されました。多分それかも…」と。

歯を強くぶつけると、その時に特に症状がなくても歯の神経や血管に損傷を受け、歯の色が徐々に変わっ

てくる場合があります。歯の神経が死んでしまい歯が変色したまま放置すると感染をおこし、歯の根に膿瘍を作り、後から生えてくる永久歯に影響を及ぼしたり、生え方に問題が起きることもあります。

ごく軽度の場合は様子を見ていただいてもよいですが原則的にはかかりつけ医に診てもらいましょう。経過を追うことも大切です。

子どもが転んだりして顔や顎を強くぶつけた時は他の怪我也大切ですが、歯も

見てあげて下さい。まず『歯のぐらつき』、『位置の変化』、『欠けていないか』など、触って動かしてみてください。



でんたあにまる byめくみ



Q&A お答えします 患者さんからのご質問

抜くべき親知らず

Q: 親知らずは、抜いたほうがいいのですか?

A: まず、親知らずとは、一番奥に生える3番目の^{たいきゅう}大臼歯のことで、上下左右で合計4本あります。親知らずは誰もが生えるものではなく、全く生えない人や全部そろっていない人も多いです。

もし、正常に4本とも生えていたら他の歯と同じように大切にして下さい。しかし、歯ぐきの横から生えてきたり、頭だけ顔を出して埋まったままになっている場合は、さまざまな問題を引き起こすことがあるため、注意が必

要です。

例えば、①食べ物のカスなどがたまりやすく、歯ブラシも届きにくいのでむし歯になりやすい。②親知らずのせいで歯肉炎を引き起こすことがある。③隣の歯を押し歯並びや咬み合わせを悪くすることがある。などです。

むし歯になったり、他の歯や顎の関節に負担をかけているときは抜くことが多いですが、それぞれの状態で抜くか抜かないかの判断が違ってきます。

技工士
だより

チャーチルの最大の武器

昨年、第二次大戦時のイギリス首相『チャーチルの最大の武器』という物が海外のオークションに出展されたと、ニュースで報道されました。

元軍人であるチャーチルの最大の武器、それはなんと驚く事に『入れ歯』だったのです。

本当のチャーチルの最大の武器は『演説』だったのですが、入れ歯が無ければ顔貌も口元に張りが無く、歯の抜けた部分から息が抜け、滑舌も悪く、力強い演説が出来なかったはず。というこ

とでチャーチルの演説とそれを支えた入れ歯がセットで『チャーチルの最大の武器』と呼ばれたそうです。

彼のような立場なら、歯が世界情勢に影響を与えたのですが、みなさんでも『歯』が世界情勢まではともかく、みなさんの人生に大きな影響を及ぼすことは十分に考えられます。

歯列矯正をした人がよく笑うようになり、性格が明るくなった等、よく聞く話です。

歯は食べ物を咬むだけの道具ではありません。大切にしましょう。

不況から家計を守る『節税』法 医療費控除

相次ぐ増税や長引く不況で、世帯収入は減少傾向にあります。家計を守る手段として、『節税』にチャレンジしてみたいかでしょうか。

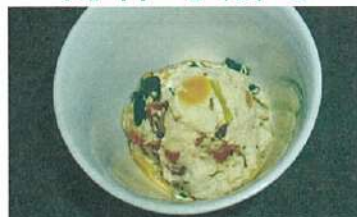
その方法の一つが『医療費控除』です。前年1月1日～12月31日に支払った医療費(自己負担)の総額が、10万円または『所得の5%』のどちらか少ない額を超えた場合、確定申告の際に最高200万円まで所得から差し引くことができます。同一生計の家族の分まで医療費を負担した場合でも、支払った人がまとめて控除を受けることができます。

歯科医療費については、保険のきかない自由診療であっても、一般的に使われている治療材料であれば控除の対象になります。忘れがちなのが通院費。公共交通機関の通院費は領収書がなくても合算することができます。

それでも『10万円を超えない』という人も、まだあきらめてはいけません。例え

ひとログルメ

南禅寺蒸し



【作り方】

①木綿豆腐は水切りして裏ごし、すり鉢ですり、卵を加えよく混ぜ合わせ塩で味付けをする。②鰻を縦半分5mm幅に切り、ぎんなんはゆでて薄切り、三つ葉は2cm幅に切る。③①と②を合わせ4等分して丸めて茶碗に入れる。④蒸し器で12～13分蒸し、あんをかける。あんはだしにすりおろした蕪を加え調味して煮立てたもの。

【材料】(4人分)

木綿豆腐1丁、鰻蒲焼き120g、卵1個、三つ葉1束、ぎんなん8粒、蕪のあん(おろした蕪150g、だし2カップ、薄口しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/3、みりん大さじ1、片栗粉大さじ1)
1人分のカロリー:218kcal

鰻でうまみが増し、豆腐も加えてヘルシーな蒸し物。

(管理栄養士 西部典子)

ご存じですか?

ば、給与収入311万円以下の人や、65歳以上で年金収入320万円以下の方は、医療費が10万円未満でも控除できます。

医療費の領収書を大切に保管し、確定申告(2月16日～3月15日)をして、しっかり節税しましょう。

【医療費控除の対象となるものの例】

- 公共交通機関の通院費(タクシー代はやむを得ない場合のみ)
- 介護保険施設の利用料・食費・居住費
- 治療のためのはり・きゅう、あんま・マッサージ、柔道整復などの施術費
- 薬局で購入した薬代(ドリンクなどの栄養剤は除く)
- 療養上の世話のために家政婦などに支払った費用
- 寝たきりの人のおむつ代(医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要)

大阪社会保険推進協議会『相談活動ハンドブック』より抜粋