

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

私たち歯科医師の仕事

民族の遺伝子というの

は、ミネラルが豊富であ

草のおひたし・きんぴら
ごぼう)の約半数であつたとのデータが示されま

として、むし歯や歯周病

は、長年継承されてきた

ることに加えて、繊維質

た今でこそ、日本人の体

に対する治療がありま

その食生活の中から育ま

が多く含まれているた

や心を丈夫にしていた、

す。また、歯を失った方

れてきたものです。した

め、よく噛まないと食べ

そして我々民族に継承さ

には、生涯を通じて美味

がって、食生活の突然、

られないものばかりで

れてきた食べ物、つまり

しく食事をしてもらうた

急激な変化に数十年の年

す。しかし現在では、こ

れらを食べる機会

めに入れ歯やブリッジを

月では到底対応で

が少なくなつてお

和食を中心とした食生活

作ります。しかしこれだ

きるはずがありま

り、このミネラル

を見直す必要があるの

けではなく、食べるこ

の結果として身体

不足が感情の変化

はしないでしょか。

と、噛むことの大切さを

にお伝えすることも職務の

を抑えられなくな

もちろん、便利で、慣

一つと考えています。

生活習慣病やアレ

つている原因の一

元に戻すことは困難なこ

「現在は、噛まなくな

ルギーなどの問題

つと考えられてい

とでしよう。しかしでき

つた」との目を目に、

を生むに至りまし

ます。

ることから、例えば日々

または耳にされたことは

た。

実際、私たちの

の食卓に和食の一品を加

ありませんか。我が国で

しかも異変を生

周りには、あまり

えてみてはいかがです

は第2次世界大戦後、食

じたのは体だけ

数多く噛まなくて

か。もつと簡単に、噛む

生活が劇的に変化しまし

はなく、心の問題

も飲み込める食材

回数も多くする方法があ

た。すなわち、私たちの

まで噴出してきて

や料理が溢れてい

ります。一度に口にする

祖先は根茎、菜、豆など

います。例えば、「キレ

ます。カロリー量が同程

量を少なくして、一口30

の穀物や魚、海藻を中心

る子どもが多くなつた」

度のファストフード(チ

回を目標に噛むようにし

とした食事を摂っていま

(子どもたちばかりでは

ーズバーガー・コーンス

てください。さあ今晚か

したが、欧米型の食事が

ないでしようが)、と

ープ・フライドポテト)

ら、イヤ、昼ごはんから

主流となり、またインス

のことも目に、耳に入り

での噛む回数は、和食メ

始めてみましょう。

タント食品やファストフ

ます。

ニュー(ご飯・味噌汁・

(乙訓歯科医師会

ードが普及しました。

元来の我々の主食材

さんまの塩焼・ほうれん

副会長 内藤雅文

戦後、「食」が激変 心の問題にも影響