

食事の姿勢も、お口にとって大切です

「食べる」という動作は、単に食べ物を口に入れるだけではありません。姿勢を安定させ、口を開け、咀嚼し、飲み込む——。全身を使った一連の動きです。そのため、食事をする際は「何を食べるか」だけでなく「どんな姿勢で食べているか」にも目を向けてみましょう。好ましくない姿勢が(横向きでの食事など)が長期間続くと、身体のねじれや肩の高さに左右差が出ることがあります。

食事のときは、ここを意識！

- ① 足の裏を床につける
- ② お尻を椅子の座面につける
- ③ 背中を丸めすぎない
- ④ テーブルに顔を近づけすぎない
- ⑤ テレビやスマホばかりに意識を向けない

「きれいに座る」ことを頑張りすぎるよりも、身体が安定し、食べることに集中できる姿勢を意識してみましょう。

「歯並び」と姿勢にもつながりがある？

「姿勢と歯並びに関係があるの？」と思われる方もいるかもしれませんが、歯並びや噛み合わせを考えるとときには、お口の中だけを見るのではなく、普段どのような姿勢で過ごしているのか、どのような身体の使い方をしているのかにも目を向けることが大切です。

例えば、頬伺のように、日常的に同じ場所へ力をかける癖も、そのひとつです。もちろん、「姿勢を良くすれば歯並びが良くなる」という単純な話ではありません。姿勢、呼吸、舌や口の動き、咀嚼、噛み合わせ——。これらを別々に考えるのではなく、身体の使い方を通してつながっているものとして考えていくことが大切です。

今日からできる「姿勢チェック」

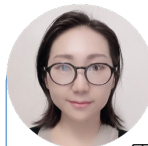
まずは一日の中で、ときどき自分の姿勢をチェックしてみましょう。

- 座るとき → 「お尻・足・背中」を意識。
 - スマホを見るとき → スマホを下げすぎない・頭を前に出しすぎない
 - 食事するとき → 足をつける・身体を安定させる・顔を近づけすぎない
 - 呼吸するとき → 口がいつも開いていないかな？鼻で楽に呼吸できているかな？
- これらを意識してみましょう。

大切なのは「気づいたときにリセット」

「良い姿勢をずっと維持しなければ！」と頑張りすぎる必要はありません。大切なのは、**気づいたときに姿勢をリセットすること**。スマホを見終わったら顔を上げる。椅子に座り直す。食事の前に足の位置を確認する。口を閉じて、鼻からゆっくり呼吸してみる。

そんな小さな積み重ねが身体とお口を見直すきっかけになります。まずは今日、自分の姿勢をひとつチェックしてみませんか？
(歯科医師 永津)



その1本、砂糖何本分？

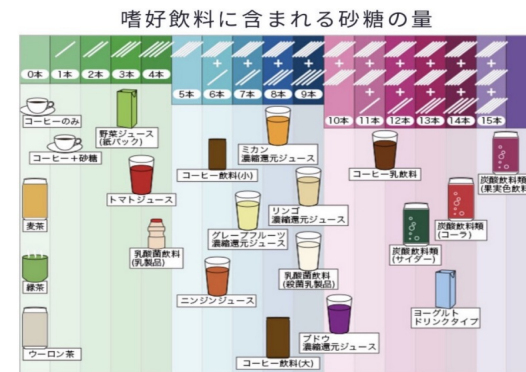


こんにちは、歯科衛生士の水野です。今回は、身近な「砂糖」のお話です。普段何気なく飲んでいるジュースや炭酸飲料、甘いコーヒー等には、**実は思っている以上にたくさんの砂糖が入っている**ことがあります。右下の表を見ると、「え、こんなに入ってるの!？」とびっくりする飲み物もあるのではないのでしょうか。

私達がつい「甘いもの＝お菓子」と思いがちですが、実は飲み物から摂っている砂糖も意外と多いんです。

そもそも、白い砂糖って必要なの？

結論からいうと、白い砂糖そのものは、体にとって必須の食品ではありません。私たちの体は、ごはんやパン、麺類などの炭水化物から必要なエネルギーを作ることができます。そのため「健康のために砂糖を積極的に摂らなければいけない」というものではありません。もちろん甘いものを楽しむこと自体が悪いわけではありません。大切なのは「どのくらい摂っているか」「どんな摂り方をしているか」です。



むし歯で特に大切なのは「回数」

甘いものを口にする時、お口の中は酸性に傾き、歯の表面からミネラルが溶け出しやすい状態になります。その後、唾液の力によって少しずつ元の状態に戻っていきませんが、ジュースやスポーツドリンク、甘いコーヒーなどを、ちょこちょこ・ダラダラ飲んでいると、歯が酸にさらされる時間が長くなってしまいます。つまり、むし歯予防では、「砂糖をどれだけ摂ったか」だけではなく、「何回摂ったか」もとても大切です。

スポーツドリンクなら大丈夫？

「スポーツドリンクはジュースじゃないし、体に良さそうだから大丈夫」そう思っている方も多いかもしれません。**でも実はスポーツドリンクにも糖分が含まれています。**さらに、酸性の飲み物でもあるため、長時間ちょこちょこ飲み続けると、むし歯だけでなく、歯の表面が溶ける「酸蝕症」のリスクも高くなります。

もちろん、たくさん汗をかいた時や長時間の運動、発熱や脱水など、スポーツドリンクが役立つ場面もあります。ただ、普段の水分補給としていつも飲むのであれば、基本は水やお茶がおすすめです。特に、お子さんがスポーツをしている時に、朝から夕方までスポーツドリンクを少しずつ飲み続けるような習慣には注意が必要です。水分補給は水やお茶。甘い飲み物は「たまーに飲む」くらいの距離感がちょうどいいと思います。



そして、**何より気をつけたいのが、ちょこちょこ・ダラダラ飲み**。「少しずつしか飲んでないから大丈夫！」……実はその飲み方、お口の中ではなかなかの長期戦です。毎日のちょっとした習慣が、数年後、数十年後の歯を守ってくれます。まずは今日、いつも飲んでいる飲み物の裏側を見てみてください。

砂糖の量を見てちょっと固まるかもしれません。でも知ったその日から飲み方は変えられます。毎日の飲み物選び、ぜひ少しだけ意識してみてください。(歯科衛生士 水野)

診療時間8:30~12:30/14:00~17:30
▲土曜午後は13:30まで 休診:日曜・祝日

〒464-0807 名古屋市千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分
TEL 052-781-5520