

こだま新聞

第69号

平成13年7月

噛むことは肥満を防ぐ

少し前の報告であるが、咀嚼が肥満症にどのような影響を与えているか調査した記録が大分医科大学で発表されている。

ガム(無カロリー)を10分間噛んでもらってから素麺を食べたグループAとガムを噛まずに素麺を食べたグループBを比較した。(前日は両グループに満腹感の差が出ないように同じ食事を同じ量食べてもらっている)

結果は両者とも満腹感に差はなかったものの、ガムを噛んだグループAが有意に素麺の食べた量が少なくなっているという結果が出ている。

この結果を生理学的に証明するために動物実験したところ、食物を噛むことで歯根膜(歯と骨の間にある膜)と咬筋(咀嚼するときを使う筋肉)から「口腔感覚」の伝達物質が脳を刺激して満腹感を引き起こしていることが理解された。

さらに最近の研究から、この咀嚼で生じる伝達物質で中性脂肪

の分解が更新し、脂肪の合成も抑制していることがわかつています。

咀嚼によって、満腹感を刺激し中性脂肪を分解し、さらに脂肪の合成をも抑制するといった様々な機構が働いて肥満に有効に作用するとしている。

咀嚼せず、早食した場合満腹感を得られるまで10分以上時間がかかるということも書かれていた。

肥満症の治療法として一口30回の咀嚼を励行しているそうです。皆さんも今日から良く噛んで食べませんか。

(資料 歯界展望1999・8・2)

歯磨剤の効用

先進国の虫歯保有率は国によって程度の違いはあっても減少している。この原因に対しWHO(世界保健機構)は1994年に先進国における過去20年間の齲蝕の減少は、フッ化物配合歯磨剤の市場への拡大が大きく寄与している」と声明を発表した。

1996年に世界の歯科医にアン

ケート調査した結果でも25歳において齲蝕が減少した一番の因子は何か」という問いに96%の人がフッ化物配合歯磨剤の使用が重要であると答えている。

この報告は歯ブラシの効果を否定するものではない。現にこのアンケートでも40%の人が歯ブラシによるブラーク除去を重要だと答えていた。齲蝕予防の中でフッ化物配合歯磨剤の重要性が認められてきたと考えた方が良いでしょう。

ただ、歯磨きによる齲蝕予防は歯磨きそのものの重要性が浸透してきたにも関わらず、効果的な磨き方ができていないということと、たとえても継続させるのが難しい所に問題がある。エチケットとしての歯ブラシは簡単だが、病気を予防するための歯ブラシは大変なのである。

フッ化物配合歯磨剤の使い方だ



が、歯磨剤に添付された使用方法と歯科で進めている使用方法には若干の違いがある。

歯磨きは長期に渡って行われるため子どもにもフッ化物含有歯磨剤を使用させるときは歯牙フッ素症という中毒症状を出来るだけ少なくする目的で使用量は豆粒大程度にした方がいいとされる。

また、フッ化物の効果をよくするためにすすぎの水の量を少なくし、しばらく口の中で洗口させてから捨てた方がいいといわれる。

フッ化物配合歯磨剤を使用して

た方が良くとする人たちがいる。

フッ化物の予防効果を良くするために皆さんもチャレンジして見ませんか。

(資料 歯界展望2001・5)

お知らせ

① メビウス主催

「炎のどろんこバトル」

7月8日(日)午前10時開始

小池の斎藤甚之介さんの休耕田をお借りしてどろん遊びを企画しています。

② 小学校PTA主催

公開講演会 臓器移植って何

7月12日午後3時、小学校体育館。臓器移植のネットワー

クの易平真由美さんが来られ

て、臓器移植について講演します。参加は自由です。

③ 大道ガレージセル 毎

週水曜日午前9時〜14時 6

月27日から開始したガレージセル。一回目は大変好評で引き続き毎週水曜日開催していくことになったそうです。場所は旧JASパー向の小路です。

終了証

今月は次の皆さんに修了証をお渡しすることができました

金子 結美さん

落合 裕子さん

安田 諒祐さん

工藤 結佳さん

藤田 未祐さん

ごとうさまでした。

今月の行事

7月

1日 消防小型ポンプ競技会

4日 八P連協議会

6日 メビウス役員会

7日 秋盛会記念講演

8日 炎のどろんバトル

親と子のソフトボール

12日 小学校参観日

20日 海の日

21日 ドリーム作戦Ⅲ

ウォーターフェス

29日 参議院選挙