



# 本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

## ガムを見直そう

デメリットもありますがメリットもたくさんあります。

例えば医科においては、胃腸の蠕動運動の促進・抗うつ薬の口腔乾燥症の改善・消化器術後患者のせん妄予防・眼圧への影響・顔面神経麻痺に対するリハビリ、噛むことによる脳への血流量増加による認知症予防。スポーツ界においては、全身骨格筋へのアイドリング効果・身体の反応時間の短縮効果・メンタルのリラックス効果と集中力向上効果。

歯科においては、口腔環境改善(むし歯リスク低減、歯周病リスク低減)、口臭予防、咀嚼機能改善、口腔機能改善等あります。

**ガム活用時の注意点**としては、ガムの含有成分によるもの。例えば、キシリトールによる緩下作用(下痢)や乳タンパク分解物由来のものは牛乳アレルギー。また、人工合成されたものの長期毒性や副作用が不明なものがあり、十分解明されていないこと。ガムの種類によってはむし歯になり易いものが配合されています。また噛む事自体によるもの。無用に長時間かむことによる顎のオーバユースによる顎関節症・偏頭痛、不必要に強い力で噛むことで筋肥大や骨隆起や歯の磨耗・咬耗、口を開けたまま噛むことによる口腔乾燥・口臭・歯列不正、急激な咀嚼側の変更により舌をかんだり、歯冠補綴物の脱離・破損したり、気道閉鎖(窒息)。

### まとめ

何でも物事には一長一短があるものですが、やはりガムも同じで、使い方によって、薬にも毒にもなるという事ですね。運転中の眠気防止やリラックス効果を求めて私自身もガムをたまに噛みますが、噛むときはいつも、優しい力で、ゆっくり全体でかんでいます。皆様はいかががでしょうか？

あなたも“歯科通”になれる…!?

歯医者が  
出題する

“歯とお口”のクイズ

歯にまつわることわざは意外に多いものです。例えば、「歯が立たない」「歯の浮くようなセリフ」「歯切れが悪い」「歯に衣着せぬ」など、皆さんも普段日常で使いますよね？ところで、“漢字の成り立ち”は何かの形や様子が原型になっていることが多いものです。そこで今回はこんな問題を出題！

「歯」という漢字の成り立ちは次のうちどれでしょうか？

1



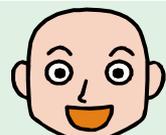
米を食べる様子を表している

2



口の中に並ぶ歯を表している

3



人間の顔と口の形を表している