

# とまこちゃん通信 VOL.22

2018年2月



☆ホームページみてね! ☆: [tomato-dc.com](http://tomato-dc.com)

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

## ☆今回のテーマ☆

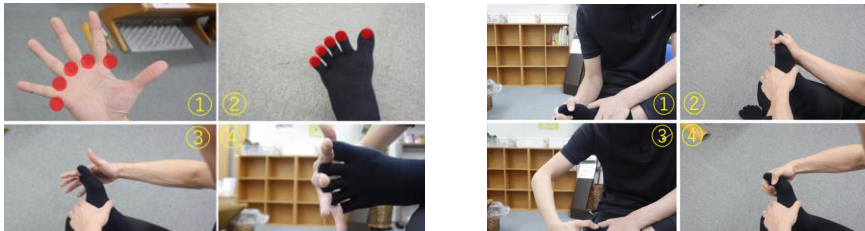
「12/23(祝) 「歯科(しか)×趾科(しか)コラボセミナー」@福岡 パート2」

先月に引き続き、12月に参加したセミナーでのお話です。後半の講師はあいうべ体操の考案者、みらいクリニック院長の今井一彰先生でした。

趾、というのはあしゆびと読むことができ、今井先生は足育(そくいく)(足の形や履物などの正しい知識を持ち、歩く、走るなどといった基本的動作をきちんと獲得し、生涯を通じて健康な状態を維持していくこと)を推奨されています。

お医者さんである今井先生は、大学生のときにひざを悪くされ手術を受けたので、ご自身は内科医でありながら足の使い方など体のことをたくさん勉強されたそうです。

逆立ちをすると、誰でも必ず5本の指がしっかり広がってのびていると思います。指を閉じていたり、まげたりしたら倒れてしまいます。それと同じで、足の指が変形(外反母趾など)していると歩きにくい、転倒しやすい、という状態になります。さらに脊椎のゆがみなどから肩こりや腰痛、ひざ痛の原因となったり、部分的に血流が悪くなり冷え性になる可能性があるのです。



こういったことをひきおこす足指の変形は、靴下やストッキング、足に合っていない靴の形によっておこります。

そこで足指をきちんと矯正するために開発された5本指靴下が、ゆびのばソックスです。また、ゆびのば体操も非常に有効だということです。

ご興味のある方は、ぜひみらいクリニックで検索してみてくださいね。



院長 廣瀬 佐都子

惇也くん(2歳5か月)



## 今月の ぷちとまと



節分が近いので  
2人で仲良く  
鬼の顔のパーツを  
ペタペタ貼って  
楽しんでいます♡

葉奈ちゃん(2歳6か月)



## ★おしえて!とまこちゃん★

質問：お口に関するクイズです。

皆さんは何問正解するでしょうか？A or Bでお答えください。

Q1. 鉄と歯どっちが  
硬い？

- A. 鉄
- B. 歯



Q2. 一日に出る唾液の量  
は？

- A. 約コップ1杯
- B. 約ペットボトル1本

Q3. 噛む力はどれくらいあ  
る？

- A. 自分の体重の半分くらい
- B. 自分の体重くらい



Q4. おし歯を予防するフッ素、  
実は食品の中にもフッ素が含ま  
れています。

次の2つのうちフッ素が多く  
含まれているのはどっち？

- A. イワシ
- B. ビール



Q5. 唾液の多い人は？

- A. おし歯になりやすい
- B. おし歯になりにくい



pixta.jp - 24568282

答え：Q1. B モース硬度 鉄 4 歯(珪質) 7 人間の体の中でも一番硬い部分ですが歯垢の中にあるミ  
ュータンス菌には弱いのでしっかり歯磨きしましょう。

Q2. B 一日に作られる尿の量とほぼ同じと言われています。

Q3. B 食事をするときの噛む力は男性で 60 kg、女性で 40 kg くらいです。思いきり噛みしめるとおよそ  
70 kg といわれています。世界一噛む力が強いのはナイルワニ 2.268 kg もあるそうです。

Q4. A イワシ 8~19.2ppm ビール 0.8ppm

Q5. B 唾液の働き

- 1 浄化作用 → 食べかすを洗い流す。
- 2 殺菌作用 → 歯垢の発生を抑える。
- 3 保護作用 → 歯に被膜を作る。
- 4 再石灰化作用 → 一度溶けた歯の成分の再沈着をはかる。
- 5 希釈作用 → 歯の表面の酸をうすめる。



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに  
全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。