

は け ん じ い 歯 するケジ め

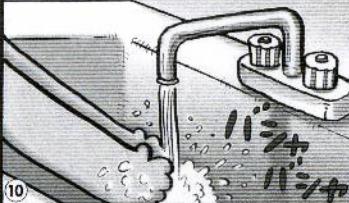
だい うつ かい
第六回

噛む オン マイハウスの巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研



食べ物から入る
ばい菌が原因じゃから、
食事前の手洗いや、
食材の十分な加熱、また、
包丁やまな板を清潔にして
おくことが防止の秘訣じゃ。



(10)

しかし、既に食べた物の中に
ばい菌が含まれていたら
どうするか。
ここで活躍するのが
胃から出る「胃酸」じゃ。

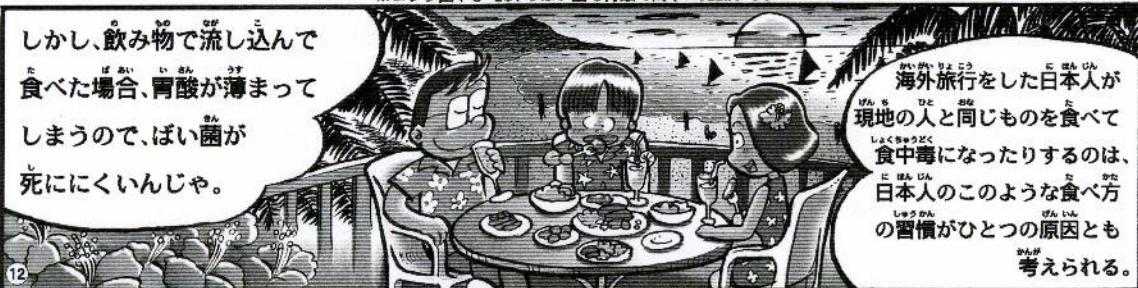
胃酸はとても強力で、
コップ一杯のコレラ菌が
胃酸を一滴垂らすだけで
瞬時に死んでしまう程じや。
だから本来、口に入ったばい菌
は胃の中で死滅する。

*コレラ菌やO-157のはい菌も胃酸で簡単に死滅する。

しかし、飲み物で流し込んで
食べた場合、胃酸が薄まって
しまうので、ばい菌が
死ににくいんじや。

(12)

特に、よく噛んでから
飲み込んだ食べ物は、
こなれて、胃酸と接する
表面積が広くなっているので、ばい菌が
死にやすいんじやな。



もっと言えば、この食べ方が
常識とされてしまい、
噛むことの重要性が
忘れられるようになって、
日本人の歯を歓目にした
とも言えるな。

(13)

日本人は歯が悪い



ところで、噛むことは、それ以外
にも人体に対していろいろな
影響がある。例えば耳くそ。



耳の穴に指を入れて
アゴを動かしてみろい。
耳の奥でアゴの関節が
動いているのが
分るじゃろ。この振動
によって、耳くそが
自然に落ちるんじや。

(15)

ついでにここも
触ってみるとんじや。
おでこの横の凹んだ
ところ。この筋肉も
噛む時に動く。



ここを「こめかみ」と
言うが、これは米を
噛む時動くことから
そう呼ばれるように
なったんじや。

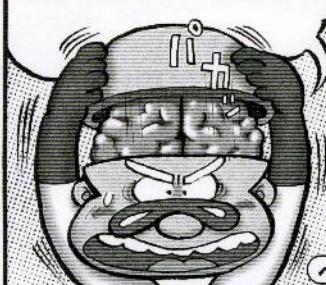
(16)

そしてこの動きは
ポンプの作用をして、
頭の血のめぐりを
よくする働きをする。
脳が活性化されて
頭がなくなるんじや。



(17)

これは脳と体の関係を図にしたものじや。
体の各部分の感覚を、脳のどこが
司っているかを示している。
手や顔が大きく描かれているのは、
これらが体全体の中で、特に、
神経が敏感だということじや。



ペン・フィールドの図

(18)

指先を動かすことが
脳に刺激を与え、お年寄りの
ボケを防止する効果がある
と言われるが、同じように、
食べる時に使うくちびるや
舌、アゴなどの動きが
脳に与える刺激も
大きいと言える。

*指先を動かすことや噛むことで、脳の血流量が20%増える。



(19)

し、失礼…。
失敗は
水に流して
ください…。



(20)



(21)



(22)



(23)