



4月10日は駅弁の日です。「弁当」の「とう（10）」と、春の行楽シーズンである4月を組み合わせで制定されました。

日本最初の駅弁は、明治18年に宇都宮駅で販売された、握り飯2個とたくあんを竹皮に包んだものと言われています。当時は上野～宇都宮間が片道3時間30分もかかり、停車時間も長かったため、ホームでは売り子が駅弁を販売し、乗客が列車の窓から買う光景がよく見られたそうです。

終戦後は高度経済成長の影響で旅行ブームが訪れ、様々な駅で駅弁が販売されるようになりました。この頃からご当地の食材を使った駅弁が多く登場したそうです。その土地の食材や郷土料理を詰め込んだ駅弁は各地で大人気となり、現在では旅行に行かなくても、デパートの駅弁大会などで気軽に全国の駅弁を購入できるようになりました。皆さんは好きな駅弁がありますか？

楽しい旅行や美味しい駅弁を楽しむためにも、日頃から歯の健康を保つことが大切です。しっかり噛んで食べることは消化を助けるだけでなく、歯や口、全身の健康維持にもつながります。食後の歯みがきや定期的な歯科受診を心がけ、健康な口元で食事を楽しみましょう。

ひまわり歯科矯正歯科からのお知らせ



よく噛んで食べましょう



## ひまわり歯科矯正歯科

電話 042-352-8241

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
インプラント、予防検診

交通手段 〒183-0045 府中市美好町2丁目10-3

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:30～ 13:00	9:30～ 13:00	休診	9:30～ 13:00	9:30～ 13:00	9:30～ 13:00	9:30～ 13:00
午後	14:30～ 19:00	14:30～ 19:00	休診	14:30～ 19:00	14:30～ 19:00	14:30～ ※18:00	14:30～ ※18:00
※土・日の午後は18:00まで 休診日：水曜日・祝日							

## 歯に関する豆知識、ウソ！？ホント！

4月1日はエイプリルフール。歯のクイズをご用意しました。是非考えながら読んでみてくださいね。

### ★骨は歯より硬い？

答え→ウソ！

歯の表面を覆う「エナメル質」は、体の中で一番硬い組織です。骨よりも硬く、鉄やガラスよりも硬さがあります。ただし衝撃には弱く、強い力が加わると割れることもあります。

### ★赤ちゃんは母乳でむし歯になる！？

答え→ホント！

母乳には乳糖（ラクトース）という糖が含まれており、これはむし歯の原因菌であるミュータンス菌の大好物です。ちょうどむし歯菌の住みかとなる歯が生え始める時期と、むし歯ができて始める時期が重なるとも言われています。1歳頃になると奥歯も生え、離乳食の種類が増えてきてむし歯のリスクが高まります。歯が生え始めたら、しっかり口腔ケアを行いましょう。

### ★歯垢1gのなかの細菌数は、世界の人口とほぼ同じ。

答え→ウソ！

歯垢（プラーク）1gの中にいる細菌は約1000億個といわれており、世界人口（約80億人）よりもはるかに多い数です。歯の表面に付着・増殖した細菌のかたまりが、プラーク（歯垢）となります。歯みがきでしっかりプラークを取り除きましょう。



### ★人間の唾液は1日にペットボトル1本分以上作られる。

答え→ホント！

健康な人では、唾液は1日に約1~1.5リットルも分泌されています。これは500mlのペットボトルで2~3本分にもなる量です。唾液には、食べ物の消化を助ける、細菌の増殖を抑える、口の中の粘膜を守るなど、さまざまな働きがあります。そのため唾液は、「天然の予防液」ともいわれています。よく噛んで食べることで唾液の分泌が促され、口の健康を保つことにつながります。

### ★虫歯があるとパイロットになれない！？

答え→ホント！

仕事中に命の危険や重大な支障につながる可能性があるため、口の中の健康状態が特に重要とされる職業があります。その代表例が航空機パイロット、潜水士、宇宙飛行士です。これらの職業では、むし歯や治療が不十分な歯があると、気圧変化で歯の内部の圧力が変わり、気圧性歯痛（パロドンタルジア）になって強い痛みが生じることがあるのです。

これらの職業だけでなく、定期的に予防歯科を受けて口の中の健康を保つことがとても重要です。むし歯や歯周病で痛くなったり歯を失ったりしないように、かかりつけの歯科医院を持ちましょう。



# ひまわり歯科矯正歯科

