

健康手帳

「かむ」ということ

人の歯は通常28本。それぞれが固有の形をしていて役割も決まっています。「かむ」ということは、食べ物の消化吸収を助けたり、唾液の分泌を促したりします。唾液には抗菌物質が含まれていて、かむことで口の中の衛生状態は良好になります。また、顎骨の成長を促すため、子供のころからよくかむということは大事です。

軟食傾向にある現代人は、昔に比べてかむ回数が減少しています。1回の食事時間とかむ回数は、戦前の22分・1,420回から、最近では11分・620回になったといわれ、

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

意識してかまなければ、かむ回数は少なくなってしまう。その他にも、「虫歯がある」「歯がぐらつく」「歯が抜けたまま」などの理由で、かむ回数が減ることもあります。

食べ物を最初にかみつぶす場所は人それぞれ決まっています、その部分は虫歯になりやすかったり、詰め物が取れやすかったり、知覚過敏になりやすかったりします。一点集中でかむ癖のある人はバランスよくかむように訓練するといいいでしょう。極端な片側かみや、かみしめ癖のある人は、顔が歪んだり顎痛、歯痛、肩こり、腰痛など、さまざまな症状が出るので注意が必要です。

前橋市歯科医師会 井上 貴司

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	3 日 (日)	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	春 山 医 院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	家崎医院内科・ 胃 腸 内 科 (内) 南町二丁目 ☎221-7888	岡 野 内 科 胃腸科医院 (内) 荒牧町 ☎237-1200	太 田 医 院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233	こすもレディース ク リ ニ ッ ク (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	たかはし眼科 ク リ ニ ッ ク (眼) 高崎市西島町 ☎027-350-7077
	6 月	高 橋 医 院 (児外) 東善町 ☎266-0203	小林内科胃腸科 ク リ ニ ッ ク (内) 朝倉町 ☎290-3200	総 社 町 内 科 深 沢 医 院 (内) 総社町三丁目 ☎252-1333	前 橋 東 ク リ ニ ッ ク (内児) 下大屋町 ☎268-2260	積心会富沢病院 (整) 朝日町四丁目 ☎224-3955	金 古 医 院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	赤 沢 耳 鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
	17 日 (日)	大川こども ク リ ニ ッ ク (児) 上泉町 ☎231-5288	梅枝内科医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-7250	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	森 田 医 院 (内児) 山王町一丁目 ☎266-4089	あらいクリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	たけむら整形外科 ク リ ニ ッ ク (整) 箱田町 ☎212-3266	豊泉クリニック (産婦) 高崎市中居町 ☎027-326-2933	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	あかばね眼科 (眼) 高崎市上並榎町 ☎027-388-9111
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	6月3日(日)＝ 広瀬接骨院 (広瀬町二丁目)☎263-8881、 片山鍼灸整骨院 (前箱田町)☎225-5333 6月10日(日)＝ 新田接骨院 (下新田町)☎252-0515、 藤井接骨院 (駒形町)☎266-7088 6月17日(日)＝ 大島接骨院 (城東町一丁目)☎231-2476、 吉田接骨院 (鼻毛石町)☎283-7766									
	薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時								