

滝内歯科医院

医院だより

〒660-0871 尼崎市建家町 77 番地

T E L 0 6 - 6 4 1 2 - 6 4 8 0
 http://takiuchi6480.com/index.html

暑い日がまだ続いておりますが、銀杏がいたる所でコロコロと落ちあの臭い匂いを嗅ぐと秋がやってきたんだな〜と感じるようになりました。

秋を感じるイチョウ。イチョウを調べてみると、な、なんと恐竜がいた時代、今からおよそ約 2 億年前に誕生したそうです。6500 億年前の天変地異により絶滅寸前のイチョウを人類が文明を築き始めた後、栽培し鎌倉時代に中国から日本へ伝来。その後、日本からヨーロッパへ伝わっていき人の手によって世界中へと広がっていきました。どこにでも見られるイチョウには壮大なストーリーがあったんですね^^



歯医者だけが
知っている...!?

歯にまつわるいろいろ話



「ひと口30回^か噛む」を 最初に言い出した人は?



皆さんは食事の際、ひと口あたりどれくらい噛んでいますか？厚生労働省では“ひと口30回以上^{かい}噛む”ことを提唱しています。よく噛んで食べる事が肥満解消に有効である事は、今では常識となっていますよね。ところでこの「ひと口30回」、いったい誰が最初に言い出したと思いますか？実は、今から145年前（1868年）にイギリスの首相だった**ウィリアム・グラッドストーン**氏です。こんな話があります。ある日、新聞記者が首相に「85歳なのにどうしてそんなに元気なのですか？」と質問したところ、ウィリアム氏は「神は私たちに32本の歯を与えた、だからいつも32回噛むようにしている」と答えたそうです。

そして、この新聞記事を読んでいたのがアメリカの**ホーレス・フレッチャー**氏。フレッチャー氏は時計商で財を成した大富豪^{だいにごう}でしたが、美食にふけり40歳の時に体重が100キロを超え、この頃から体の不調を覚え、体力がどんどん低下していきます。そこでフレッチャー氏は“噛む”ことに注目し、食事でもひと口30回以上噛み続けたそうです。すると、すぐに満腹になって食べる量も減り、いつしか体重が落ちて体調も良くなっていったのです。

このよく噛んで食べる健康法は『**フレッチャーイズム**』と呼ばれ、当時の医学界に衝撃を与えました。これをきっかけにフレッチャー氏は世界中で“噛む健康法”を説いて廻り、世界的な評価を得たそうです。そして今日でも健康の常識として定着しています。