

ペットボトルの弊害

世の中便利になりましたね。私らの時代（昭和）では冷茶は夏場だけ。おふくろがヤカンでお茶を沸かし、冷ましてから冷蔵庫に入れて作っていました。手間が掛り、1日の量が限られていました。

今はペットボトルに入ったお茶がスーパーやコンビニ・ドラッグストア等で年中売っています。それも大手ストアなどでは自社ブランドで2リットルが100円前後で手に入ります。自宅で作るより安い!! お母さんにとってはお手軽で良いのですが、これが実は歯科にとっては大きな問題。子供は基本的には熱い食べ物は苦手。昔はみそ汁やお茶をフウフウ冷ましながらか、もしくは自然に冷えるまで待って飲んでいました。冬場に水道水はお腹に良くないからと、食卓には煎れたたのお茶しか並んでいませんでした。ところが今は冬でもコップとペットボトルに入った冷えたお茶。お宅はどうですか？

食事の時に飲みやすい冷えたお茶があると、ついつい噛まずにお茶で喉の奥に流し込んでしまいがちです。喉を詰まらせることは無くなりますがこれが良くない。弊害を挙げれば、

- ① 噛まなければ顎は発達しません。歯並びが悪くなり、ブラッシングがし難くなり虫歯や歯周病になり易くなります。咬合力が不正に掛かり歯周病の進行を速めます。むし歯で治療した歯の劣化が早くなり、治療を繰り返しながら、歯を失うこととなります。
- ② 固い物や繊維性の食物を良く噛むことにより、歯面を擦ってプラーク（歯垢）をある程度落とす自浄作用が無くなります。プラークの層が厚くなりブラッシング時に容易には取れなくなります。それがさらに虫歯や歯周炎の原因となります。
- ③ 噛むことにより咀嚼筋が発達します。唾液を作り出す唾液腺は筋肉の収縮により唾液を絞り出しますが、冷水で流し込むとその必要が無くなり、筋肉が発達しないばかりか唾液腺は委縮して唾液が出なくなっていくます。
- ④ 唾液が少なくなると、喉を詰まらせやすくなります。加齢変化で唾液が出なくなると虫歯や歯周炎が急速に進行するばかりか、むせて誤嚥性肺炎を起こすこととなります。
- ⑤ 口臭は唾液の少ない方に多く見受けられます。歯周病の存在や舌表面にはびこる舌苔から口臭が発生します。良く噛んで舌を動かさないと舌のザラザラの奥が洗い流されなく菌がはびこり、悪臭を発生させるわけです。
- ⑥ 唾液には口腔内を湿潤させ、舌を滑らかに動くようにして発音を助けますが、消化酵素も含まれています。満足に消化を助けることが出来なければ、胃腸に負担が掛り全身の健康にも響きます。

ちなみに麺類が好きで多く摂られる方や固い食物が嫌いでも軟らかい食事を取っている方も要注意!!