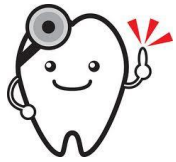


がわかってきただけです。

例えば皆さんが日頃から見ている自分の歯、これは毎日変わっているのです。分子や原子レベルで。毎日のように表面の成分は溶け出し、そこに毎日のように歯の成分が添加されています。昔、「芸能人は歯が命」というフレーズの歯磨きが流行った時、そのコマーシャルで再石灰化（さいせつかいか）ということも宣伝していました。まさにそうなんです。溶け出してはまたそこに付着するということを繰り返して見た目は変わらなないように見えているんです。実は歯の根っこや中の状態の変化はもっとダイナミックです。



この知識を持つだけでも、歯を単なる物質としてみるのとは大きな違いです。
ある時はすごく歯がし

みたけれど時間がたったら何ともなくなったりという方。もしかしたらストレスや寝不足のせいで体調を崩し、歯ぎしりを多くしていたかもしれない。そういう時は、成分の付着よりも歯の表面から溶け出すものの方が多くなっているかもしれません。しかし、その後体調が回復するとまた正常なバランスになり症状が回復したという見方もできます。

大学卒業当時の僕であれば「痛みが出たということはどこかにむし歯があるということ。削りましょう！」と言ったかもしれません。基本的に僕たちの受けた大学教育はそういう感じでしたから。
経験を経てわかったことは…「歯も生きている」ということです。人間の体って本当にうまくできているものです。

グルテンフリーでランチ難民

テニス選手、ジョコビッチ選手の本を有名な管理栄養士さんに勧められて読んでみました。単純に言えば小麦などに含まれるたんぱく質のグルテンが体に良くないというものでした。調子に乗りやすい僕は翌日のランチからグルテンフリーを目指しました。

まずダメなのがラーメン、うどん、パスタ、パン、カレー……って。ほとんど僕のランチの主役たち。許されるのは和食、東南アジア料理など。改めて和食の素晴らしさを知りました。

