

摂れというのはまっとうな気がしません。ただ皆さん、問題は日本人の野菜摂取が多いのか少ないのかという問題です。実は日本人の野菜摂取量は世界の中でもトップクラス。逆に果物の摂取がとて少ないそうです。

では果物を摂りましょうといえはいのになぜ野菜なのか。果物が高い、間食として扱われているという文化的な問題で野菜摂取を強調されているそうです。

もう一つ問題があります。「みんな野菜を摂りましょう」の「みんな」の意味です。単純に考えると全員に恩恵があるように感じます。しかし、現状で野菜摂取量が足りている多くの人がそれ以上摂取しても…何も起らないそうです。もちろん不足している人が野菜を摂取すると心筋梗塞や脳梗塞のリスクが減ります。日本

国民全体で考えると…リスクが減るということらしいのです。裏を知ると面白いですね。ただ、日本人の死因の第1位であるがんのリスクを減らすわけではありません。残念。

### 歯の痛み 番外編

もちろん歯科医院ですから歯の痛みを訴えて来られる方がいます。そこでむし歯や歯周病ではないか、くいしばりの影響ではないかなど歯科的な問題を調べていきます。それでもない時は何が痛みの原因になっているのかを考えていきます。その中で、頭の片隅に置いているのは、歯や口が原因ではない痛みがあるということですが、中でも心臓（狭心症など）との関係で出る歯の痛みです。僕自

身がこれまで痛みの原因が心臓だったと確信できたことはないのですが、そうだったかもしれないという例が2例ほどありました。

どこの場所とは決まっていないのですが、多くは左の奥歯、経験的には上の歯が痛くなった時です。何か運動や作業をした時は歯が痛くなるのですが、そのうち治るということを繰り返すのが典型のようです。

僕たちもなかなか確信のない中、「心臓病じゃないですか？」とは言にくいところがあります。もちろん歯科ですから歯科の原因は徹底的に考えますが、それでも不明（良くならない）ようなときは一度内科的な原因も考えてもいいかもしれません。

