

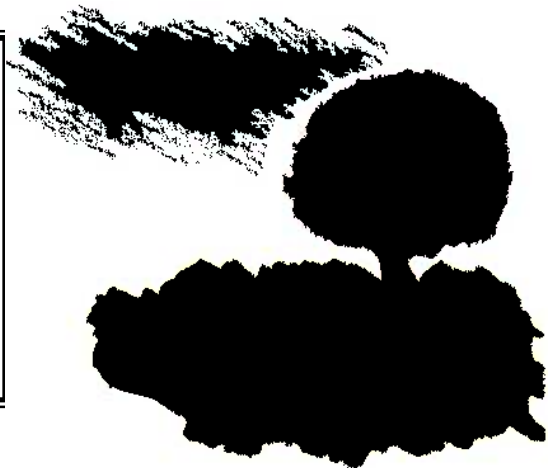


4月18日は「よい歯の日」です。「4(よ)1(い)8(歯)」の語呂合わせで、日本歯科医師会が1993年(平成5年)に制定しました。同時に11月8日も「いい歯の日」として制定しています。どちらかといえば11月の「いい歯の日」の方がイベントも多いので知名度が高いようですね。このように語呂合わせによる記念日を作ることで、「健康な歯と歯ぐきを大切にしよう」と呼びかけているのです。よい歯を持ち続けるためには、年に2回の記念日以外にも、毎日の歯磨きと定期歯科検診を心がけましょうね。

おざわ歯科医院からのお知らせ



4月の月間目標
強固なチームワークを目指します!



4月の予定

- | | | |
|--------|----------|--------|
| 1日(水) | AM 休診 | PM 矯正科 |
| 4日(土) | AM 診療 | PM 休診 |
| 6日(月) | 休診 | |
| 8日(水) | 一日診療 | |
| 15日(水) | 休診 | |
| 22日(水) | 休診 | |
| 23日(木) | PM 18時から | 矯正相談 |
| 29日(水) | 祝日の為 | 休診 |

歯とダイエット

暖かくなって薄着の季節になると、冬の間ポッチャリしてしまった体が気になるものですね。ダイエットを考えて焦っているアナタ！歯とダイエットの関係について考えてみましょう。

「噛む」ことはダイエットにつながる？

食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼（そしゃく）」と言います。これは私たちが生きていく上でとても大切なことです。健康な良い歯で食べ物をしっかりとよく噛んで食べることは、全身の健康に大きな影響があり、ダイエットにも威力を発揮するのです。いつもよく噛んでいれば、それだけで身体がしまってきますし、満腹感を得ることができるので食事量や間食も減ります。また、代謝も改善され免疫力も高まります。あごや歯を鍛えることで顔の運動にもなるので小顔効果もあります。

あなたはよく噛んで食べていますか？

現代に生きる私たちは、忙しさのために食事にかかる時間が減ったり、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、1回の食事で噛む回数が女王・卑弥呼の時代（弥生時代）に比べると6分の1以下に減っているとされています。学校食事研究会では、よく噛むことの大切さと効能を知ってもらうために「卑弥呼の歯が1ーぜ」という標語を掲げていますが、ご存じですか？食べ物をよく噛んで食べると...

ひ ...肥満を防止する

時間をかけてよく噛めば、満腹中枢が働き食べ過ぎがなくなる。

み ...味覚を発達させる

いろいろな種類の食べ物を食べれば味覚が発達する。

こ ...言葉の発音をはっきりさせる

あごが発達し、歯並びがよくなり、口の周りの筋肉が発達するので発音がよくなる。

の ...脳を発達させる

あごを使えば脳細胞が活性化される。

は ...歯の病気を予防する

あごの骨や歯ぐきが鍛えられ、分泌された唾液が虫歯や歯周病を予防する。

が ...がんを予防する

唾液に含まれる物質が発ガン物質の働きをおさえる。

いー...胃腸の働きをよくする

食べ物が消化しやすくなり、胃腸の負担が軽くなる。

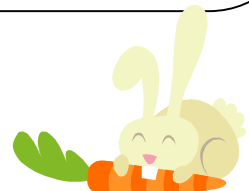
ぜ ...全力投球、全身の体力向上

瞬間的に力を出す時、奥歯をかみしめて力を発揮できる。

このように、噛むことは健康のためにとても大切です。今すぐ「よく噛む」習慣を身につけてスッキリしましょう。そのためにはよい歯が必要です。きちんと歯を磨くのはもちろん、歯科医院で定期的に治療を受けましょう。



おざわ歯科医院



白く輝く歯に！

おざわ歯科医院 ホワイトニングキャンペーン

- ・短期間で安心・効果的にホワイトニングが行えます。
- ・個人差もありますが、2週間ほどで、輝くような白い歯になります。
- ・専用のマウストレーを用いて夜、寝ている6～8時間の間にホワイトニングを行います。

ただ今、おざわ歯科医院では**4月1日(水)～4月30日(木)までの**キャンペーン中につき、**20%OFF**となります。先着10名様までとなります。この機会に是非、あなたも白く、美しいを手に入れませんか？

価 格

・上顎・下顎セット	¥50,000	¥40,000
・片顎のみ	¥35,000	¥28,000

= おざわ歯科医院 平塚インプラントセンター =

住 所 : 神奈川県平塚市片岡1292
電 話 : 0463-58-0230
診療科目 : 一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科・審美歯科・インプラント
ホワイトニング

OK!



交通手段 : 平塚インターより秦野方面に車で1分 駐車場 約27台分有
片岡バス停下車 徒歩1分

= 診療時間 =

毎月第1水曜日午後は矯正専門となります
毎月第4木曜日午後18:00より矯正相談となります
土曜日の午後は17:00迄となります

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～1:30			休				休
14:00～18:30							休

おざわ歯科医院