

# おざわ歯科医院

## デンタルニュース

# DENTAL NEWS

# 2012年

# 8月号

暑中お見舞い申し上げます。今年の夏も昨年に引き続き節電対策が必要ですね。誰にでも簡単にできる節電方法をご紹介しますので、是非試してみてください。

1、待機電力を節電するため、普段使用しないコンセントを抜いておきましょう。携帯電話の充電器など差っ放しではありませんか？（スイッチ付きコンセントなどを使用すると簡単ですよ！）2、エアコン冷房の設定温度は28°位に設定し、サーキュレーターや扇風機を使って空気の流れを変えましょう。ドライ設定は冷房より電力を多く使うので注意が必要です！3、電気ポットは保温のために電気を使うので、必要な分だけガスで沸かした方が節電になります。4、温水便座も保温のために電気を使います。便座カバーをつける。利用後は蓋をする。夜間はほとんど使わないので、寝る前に電源を切り、一番早く起きた人が電源を入れましょう。

夏休み中は、みなさん旅行など楽しい予定で忙しいかもしれませんが、是非合間をぬって歯の治療に来てくださいね。きれいな歯で9月を迎えましょう！

おざわ歯科医院からのお知らせ



8月12日～8月16日は**休診**です



### 8月の予定

- 8/8（水）AM：休診 PM：矯正科
- 8/12（日）～8/16（木）まで休診
- 8/22（水）休診
- 8/25（土）PM：休診
- 8/27（月）PM：矯正相談

### 9月の予定

- 9/5（水）休診
- 9/17（月）祝日のため休診
- 9/20（木）PM：矯正相談
- 9/22（土）祝日のため休診
- 9/29（土）PM：休診

## よく噛んで食べよう

### ★噛む回数が激減している！？

みなさんは普段よく噛んで食事をしていますか？噛むことは普段の何気ない行動の一つですが、実は全身の健康と深い関係のある、とても大切な動きなのです。



現代人が一度の食事で噛む回数はおよそ600回程度で、1,400回噛んでいた昭和10年代の人より、半分以下にまで減っているという研究データがあります。その原因は、柔らかくて美味しいものが増えたことや、噛まないでも食べられる食事内容が増えたからだといわれています。

### ★よく噛むことの効果

よく噛むことはどんな効果をもたらすのでしょうか

- 1、十分な唾液の分泌が見込め、消化が良くなる
  - 2、だ液がたくさん分泌されることにより、虫歯になりにくくなる
  - 3、顎が強くなり噛む力がアップする
  - 4、フェイスラインが引き締まり、表情が豊かになる
  - 5、脳内の血流がよくなり、学習能力が高まる。認知症の予防につながる
  - 6、肥満、生活習慣病の予防につながる
- などの効果が期待できます。



### ★よく噛むための工夫をしよう

#### 1、一口の量を減らす

一口の量をいつもより少なくしましょう。噛む回数が多くなり、食事の時間も長くなります。

#### 2、噛みごたえのある食品をプラスする

食事の中で1品噛みごたえのあるものをプラスしましょう。おやつをドライフルーツやナッツ類にする。夕食に噛みごたえのある漬物をプラスするなど、楽しく工夫しましょう。

#### 3、具材の料理方法を工夫する

料理をする際、具材を小さく切ると、すぐに飲み込めてしまうので噛む回数は少なくなります。わざといつもより大きめに切り、よく噛まないといけないようにしてみましょう。ただし、小さいお子さんや、咀嚼力が低下しているご高齢の方は丸呑みすると大変危険なので、注意してください。

#### 4、ガムを噛む

1回の食事で噛む回数は、およそ600回ですが、ガムは10分間でおよそ550回も噛んでいるそうです。当院でも虫歯予防効果のあるキシリトールガムを取り扱っています。毎食後に噛みましょう。

### ★歯や歯茎に異常があったら

歯が痛くなったり、ぐらぐらする、歯がしみる、歯茎が腫れた、歯茎から出血したなど、歯や歯茎に異常があるとうまく噛めないだけでなく、放置すると歯を失うこともあります。がまんせず、できるだけ早くご来院くださいね！



ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター

URL <http://www.ozawa-dental-clinic.com>



## 丈夫な歯は健康のバロメーター

歯は食事のために極めて大切な器官です。高齢期を迎えても丈夫な歯であることが望めます。歯は定期的に治療し、何でも食べられる状態に保つことが健康を保つポイントになります。歯が悪いと、食べ物を十分に噛み砕いたり、すりつぶしたりすることができずに飲み込むので、胃に負担がかかり、悪くなります。胃で十分に消化しきれないまま、腸に流れるので腸も悪くなります。消化が悪ければ胃液などの分泌が異常になり、肛門に影響があらわれ、痔になりやすくなります。つまり、歯が悪いと口から肛門まで全部悪くなってしまふといえます。

逆にいえば、歯がよければ内臓全体の健康を保てるとも考えられます。

このような理由から、厚生労働省では、歯の健康を促すための「8020運動」を展開しています。この運動は「80歳になっても20本の歯を残す」というもので、20本というのは、人間が健康を保持できる最低の本数だとされています。

しかし、長寿国として知られる日本ですが、日本人の歯は思ったほど良くはないようです。食後の歯磨きを習慣にすることで、虫歯や歯周病を予防し、丈夫な歯を長く保つことが望めます。

### ・「卑弥呼の歯がい〜ぜ」

日本咀嚼学会では、よく噛んで食べていた卑弥呼の時代にあやかり、「卑弥呼の歯がい〜ぜ」という標語をつくり、噛むことの大切さを伝えています。

#### よく噛んで食べると体にいい8つの効果

- 「ひ」 肥満の防止・・・満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き、過食を防ぐ。
- 「み」 味覚の発達・・・よく噛むことで、より深く味わえるようになる。
- 「こ」 言葉の発達・・・顔の筋肉が発達し、発音が明瞭になり、表情筋も豊かになる。
- 「の」 脳の発達・・・脳細胞が活性化され、子どもはより賢く、大人は老化防止につながる。
- 「は」 歯の病気・・・唾液の分泌が促進され、口中がきれいになり、歯肉が丈夫になり、  
歯の病気にかかりにくくなる。
- 「が」 ガンの予防・・・唾液中の酵素が食品中に含まれる有毒物質の発ガン作用を弱める。
- 「い」 胃腸快調・・・食べ物を細かく砕くことで、胃腸への負担を和らげ、活動を活発にする。
- 「ぜ」 全力投球・・・しっかり噛んで食べることで全身に力が入り、体力や運動能力の向上につながる。

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター

URL <http://www.ozawa-dental-clinic.com>