



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

お正月の風物詩のひとつ獅子舞。最近ではあまり見かけなくなりましたが、皆さんはその由来や意味をご存知ですか？

獅子舞はなんと、インドで誕生しアジアの国々へ広がって、その後日本に伝えられたそうです。

日本の獅子舞は大きく分けて2種類あります。関西を中心に広がり、2人一組で一匹の獅子を演じる伎楽（ぎがく）系と、関東や東北に広がった、一人で一匹の獅子舞を演じる風流系です。

獅子舞といえば大きな口にきれいに並んだ歯！獅子舞に頭を噛まれると、その人の邪気を食べてくれるので、一年を無病息災、健やかに過ごすことができるという言い伝えがあります。特に子供は強い厄除けになり、子どもの成長・学力向上・無病息災にもご利益があるとして人気があります。ちょっと怖い獅子舞ですが、見かけたら勇気を出して頭を噛んでもらいましょう！今年も一年健康に過ごすためにはお口の健康が大切です。お口のケアも頑張りましょう！

おざわ歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう



歯磨きをマスターして新しい1年をスタートさせましょう！！

★歯磨きのコツ

夜の間に増えた細菌を、朝ご飯とともに飲み込むのは嫌ですよね。起床直後にうがいをするだけでも、お口の中の細菌数はずいぶん減らせます。そして朝食後に歯磨き。昼食後に歯磨きができない方は、せめてうがいだけでもできると理想的です。夜は夕食後、または就寝前に丁寧に歯磨き。眠くなってからでは面倒くさくなるので、入浴中に歯磨き剤を使わずにブラッシングするというのも一つの手です。いつ何回磨くとしても、「磨いている」ことより「磨けている」ことが重要です。歯垢をきちんと取り除いて細菌を増やさないようにすることを今年の目標にがんばりましょう。

★おざわ歯科でも予防指導に力を入れています。
お気軽にご相談ください。



よく噛んでダイエット！

年末年始、忘年会や新年会、お正月のごちそうで体重が右肩上がり…なんていう方はいませんか？暖かくなって薄着になる前に、ポッチャリ体形になった体に戻したいと焦っているアナタ！歯とダイエットの関係について考えてみましょう。



★キーワードは「咀嚼」！

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、なんと、ダイエットにも威力を発揮するのです。

よく、「早食いをすると太る」と言いますが、言い換えれば「しっかり噛まないで太る！」ということです。よく噛んでいれば、満腹感を得ることができ、食事量や間食も減ります。よく噛んで食べると胃腸への負担が減り、便秘解消にもつながって全身の新陳代謝が促進されていきます。そのうえ、上下のあごの骨や顔の筋肉が引き締まってくるので、小顔効果もでてくるのです！

★現代人は咀嚼が足りない

現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、噛む回数が激減しているそうです。現代人が一回の食事で噛む回数は約600回。多いような気もしますが、戦前は1400回、弥生時代までさかのぼると、なんと4000回も噛んでいたそうです。



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「**卑弥呼の歯がイーゼ**」という標語を掲げています。食べ物をよく噛んで食べると全身に様々な良いことがあります。大切なことなので何度もご紹介しますね。

- ひ …**肥満を防止する**：時間をかけてよく噛めば、満腹中枢が働いて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、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…**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。

まずは、「よく噛む」ことを習慣にしましょう。そのためにはよい歯が必要です。健康に暮らすために、きちんと歯を磨くのはもちろん、定期的に歯科医院で、歯科衛生士による口腔ケアを受けて、歯をツルツルに保ちましょう！



おざわ歯科医院

