

| | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| <p>SDC デンタル ニュース</p> |  | <p>創刊号 2009. 4月号</p> |
|------------------------------|---|-------------------------------|

こんにちは、すずき歯科医院、院長の鈴木です。今月より皆さんに少しでもお役に立つ情報を、ご提供できればと思い、SDCデンタルニュースを発行していきます。気楽、そして暖かい目で読んでいただければ幸いです。

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健診を心がけましょうね。

すずき歯科医院からのお知らせ



4月18日は「よい歯の日」。
よい歯を守るために歯科健診を受けましょう。



すずき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158
電 話 0270-70-6480
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成(矯正歯科)、審美歯科、
歯科口腔外科、インプラント、予防健診(ライフサポート)

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|----|---|---------------|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○ |
| 午後 14:00~17:30 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○ (~16:00) |
| 休診日：日曜・祝日・木曜日(祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診) | | | | | | |

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果を知ってもらうために「卑弥呼の歯が1ーゼ」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発達し、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っても大切です。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。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

