



世界で初めて発見された恐竜の話をご存知ですか？皆さん、こんにちは。すずき歯科医院、副院長の鈴木です。1820年頃にイギリスの田舎町の医者ギデオン・マンテルが見たこともない巨大な歯の化石を見つけました。ゾウのでもカバのでもない大きな不思議な歯は、当時世界最高の科学力をもつ大英帝国の知恵を持ってしても分かりませんでした。



ある日南米のイグアナ研究科スタッフベリリーがこれを見て、特徴が爬虫類のイグアナの歯そっくりであることを指摘しました。そしてこの歯をもつ未知の動物に、イグアノドンという正式な学名が与えられたのです。ちなみにイグアノドンとは、イグアナの歯（odont 歯）という意味を持っています。恐竜以外にも、ジャワ原人、北京原人も歯の発見が契機となっているそうです。それは歯を覆っているエナメル質が、体の中で最も硬く、化石として残りやすいからです。

すずき歯科医院からのお知らせ



6月の休診日【日曜・祭日以外】は
4・11・18・25日です。

さて、6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。生涯、自分の歯でおいしく食事や会話を楽しめるように、むし歯や歯周病の予防など、歯と口の健康について考える週間です。お子さんが学校の歯科検診で虫歯にチェックをされたら、早めに歯医者を受診しましょう

~~~~ 患者様アンケートのご紹介 ~~~~~ いつもありがとうございます~~~~

先生をはじめ、スタッフの人達のやさしく丁寧な対応が本当に良かったです。歯の治療も丁寧で大変に満足出来ました。私の歯の悩みが全て解決しましたので是非から心にかけての悩みも解決出来ます。ありがとうございます。是非から心よくお願い致します。

とても、みなさん、親切でした。

子どもの定期健診でお世話になって、大変親切にいてただったので、私も数年ぶりに受診してみようと思いました。初診の際にカウンセリングの時間をとっていただいて、納得した上で治療してもらったのが良かったです。自分の歯の状態もよく分かり、費用のことも気軽に話せて、治療にあたり不安な点がなかったです。



# よく噛んで食べるといいことだらけ！

## ★8020運動とは？

8020運動とは80歳で自分自身の歯を20本保てるように「生涯を通じた歯の健康づくり」の運動です。歯が20本あれば普通に食事ができるからです。



## ★一回に何回噛んで食べていますか？

現代の日本人は1回の食事に11分かけ、620回噛んでいるそうです。しかし卑弥呼のいた弥生時代の人々は1回の食事に51分かけて3990回も噛んでいたそうです！よく噛んで食べると身体に良い影響があります。それを説明したものが“ひみこのはがいでーぜ”です。

## ★ひみこのはがいでーぜ

### ひ→肥満予防

良く噛んで食べると、脳にある満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。

### み→味覚の発達

良く噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

### こ→言葉の発音がはっきりする

良く噛むことは口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりとあけて話すと、きれいな発音になります。

### の→脳の発達

良く噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。

子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。



### は→歯の病気をふせぐ

良く噛むと、唾液が沢山出て、口の中をきれいにしてくれます。

この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

### が→がんの予防

だ液の酵素の中には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

### い→胃腸の働きを促進する

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

### ぜ→全身の体力向上と全力投球

力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力が出ます。



よく噛んで食べるには咬み合わせが重要です。夜寝ているときに歯ぎしりをしたり、強く噛みしめるクセがあると、咬み合わせが狂ったり、歯が割れたり、肩こりや腰痛がでることもあります。早めに歯科医院で相談しましょう。ナイトガードを作ってもらっただけでもかなり効果がでることがあります。

