

たるみ歯科通信

2011年 6月号 NO.6

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の井土です。

梅雨の時期は、お天気も悪く、ジメジメしていて、なんとなく疲れも残りやすいような気がします。

こんな時には「ジュニパー」「ペパーミント」「レモン」など清涼感のあるアロマオイルがおすすめです。

気持ちも体もスッキリしてきますよ。よかったら一度お試しください。

疲れをうまくリセットして毎日元気に過ごしたいですね ☆

…ちなみに『梅雨』の語源は中国にあり、
「梅の実が熟す頃に降る雨」という説もあるそうですよ。



今回は“噛む”効用についてのお話です。

最近『和食の良さ』が見直されつつあります。

和食は洋食に比べ、栄養のバランスも良く、歯ごたえのあるものが多いので、よく噛んで食べることができます。

特にお子様にはあごの発達にも関係してくるので、しっかり噛んで美味しく食べることはとても大切なことですね。



「卑弥呼の歯がイイぜ！（ひみこのはがいーぜ）」

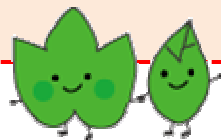
これは自分の歯で噛む事の大切さを表す標語です。



- 「ひ」肥満予防・・・よく噛めば満腹中枢が働いて食べ過ぎがなくなる。
- 「み」味覚の発達・・・噛めば噛むほど食べ物の味がよくわかる。
- 「こ」言葉がはっきり・・・口の周りの筋肉が発達して発音が良くなる。
- 「の」脳の発達・・・噛むことが脳の発達をうながす。
- 「は」歯の病気予防・・・噛むことで分泌される唾液がムシ歯を予防する。
- 「が」ガンの予防・・・唾液が発ガン物質を中和する。
- 「い」胃腸の働きを促進・・・消化がよくなる。
- 「ぜ」全身の体力向上・・・全身に力がみなぎり、活発になる。

一口で30回噛むことが良いと言われていますが、実際にやってみると結構難しいものですよね。頭の中で咀嚼（そしゃく）を考えながら食事するよりも、自然と噛める方法を考えてみましょう。

例えばいつもより食材を大きく切る、食物繊維の豊富な噛み応えのある食材を取り入れるなどの工夫をしてみてもいいでしょう。
そして何よりも、楽しんで食事をすることが大切です。



お知らせ

◇ 矯正診療日は 9日（木）の午後です。

