



<p>SDC デンタル ニュース</p>		<p>第16号</p> <p>2010. 7月号</p>
------------------------------	---	------------------------------

みなさん、こんにちは。すすき歯科医院、院長の鈴木です。  
梅雨が明けたら本格的な夏の到来です。そして子供たちは間もなく夏休みに突入ですね。遊び・勉強・プール…と予定はいろいろあるでしょうが、学校がある間はなかなか通院するスケジュールが立てられないというお子さんは、この夏休み中に集中して通院・治療するとよいですね。また、少し時間に余裕があるのなら、生活習慣を見直しましょう。食事をよく噛んで食べることや、いつもより丁寧な歯磨きを心がけましょう。歯科検診に行った時に歯磨き指導を受けて、正しいブラッシング法を身につけましょう。

すすき歯科医院からのお知らせ



子供たちはもうすぐ夏休み。  
夏休み中は混雑が予想されますので  
ご予約はお早めに。



## すすき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158  
電 話 0270-70-6480  
FAX 0270-70-6481  
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（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）						

# 噛む

大人も子供も、なんだか皆が日々忙しく生きている現代。時間に余裕がない分、睡眠や食事にかかる時間にしわ寄せが来ているようです。

## ★あなたはよく噛んでいますか？

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。あなたは忙しさのために、食事にかかる時間が短い早食いや、噛む回数が少なくて流し込むような食べ方になっていませんか？普段、一口で何回噛んでいるのか数えてみてください。弥生時代に比べて、現代の1回の食事で噛む回数は6分の1以下に減っていると言われていています。「一口30回」噛むのが望ましいと言われてはいますが、弥生時代と違って、軟らかい食べ物が好まれる昨今、それほど噛まなくてよい食品が多いのも確かです。この「あまり噛まない生活」は全身の健康にどのような影響を与えているのでしょうか？

## ★あごの発達

あごの骨は小学校低学年の頃から急速に成長します。この時期に「よく噛む生活」をしていれば、あごの発達に効果的なのですが、あまり噛まなくてよい軟らかい食べ物を好む最近の食生活では、あごがあまり使われません。そうすると、あごが十分に発達しないのです。しかし、昔の人と歯の大きさや数は変わらないのですから、あごが小さければ、歯並びや噛み合わせの悪い口元になってしまうのです。

## ★唾液

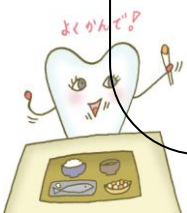
よく噛むことで分泌される唾液には、食事で酸性に傾いた口の中を中性に戻す中和作用や、口の中をきれいにする洗浄作用、溶け出した歯の表面を再石灰化させる作用などがあります。これは虫歯や歯周病の予防に役立っています。また、唾液には、発がん性物質の毒性を弱めたり、有害な細菌の発育を妨げる有効成分が含まれています。まるで無料の万能薬のような唾液、よく噛めばたくさん分泌されますよ。

## ★脳の働き

昔から「よく噛むと頭が良くなる」と言われますが、頭の良い悪いについては遺伝子の問題(?)で、噛むことで良くなるのは脳の働きです。脳細胞が活性化されて頭がすっきり冴え渡ります。だから噛むことは、老人性痴呆の予防にも効果があるのです。

## ★噛むことの効用

このように、「噛む」ことはお得なことがいっぱいです。そう思えば、忙しくても噛む手間は惜しくはないはず。歯ごたえのある食品も取り混ぜ、バランスのよい食事を、ゆっくりよく噛み砕いて食べる習慣を身につけましょう。そして、きちんと歯磨きをして、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

