

# DENTAL NEWS



暑中お見舞い申し上げます。みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。今年の夏も昨年に引き続き節電対策が必要です。



誰にでも簡単にできる節電方法をご紹介しますので、是非試してみてください。

1、待機電力を節電するため、普段使用しないコンセントを抜いておきましょう。携帯電話の充電器など差っ放しではありませんか？（スイッチ付きコンセントなどを使用すると簡単ですよ！）2、エアコン冷房の設定温度は28°位に設定し、サーキュレーターや扇風機を使って空気の流れを変えましょう。ドライ設定は冷房より電力を多く使うので注意が必要です！3、電気ポットは保温のために

電気を使うので、必要な分だけガスで沸かした方が節電になります。4、温水便座も保温のために電気を使います。便座カバーをつける。利用後は蓋をする。夜間はほとんど使わないので、寝る前に電源を切り、一番早く起きた人が電源を入れましょう。

夏休み中は、みなさん旅行など楽しい予定で忙しいかもしれませんが、是非合間をぬって歯の治療に来てください。きれいな歯で9月を迎えましょう！

すずき歯科医院からのお知らせ



8月13日～8月16日は休診です

## ~~~~~ 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

今回は、親知らずの急な炎症で、初めて診ていただく事になりました。以前、~~抜~~抜く際には、入院が必要かもしれないと他院で言われた事があり、抜歯はかなり不安でしたが、とても詳しく説明して頂き、通院で痛みもなく抜く事が出来ました。本当に良かったと思います。ありがとうございます。

とても親切にこまかい事で聞いた事を答えていただきました。又、痛みの治療に余り感じることなく終了するうれしく思っています。いえる、もう少し短期で済ませただければ、ひと層楽かと思つた。

- ①予約の変更など、毎回繰り返すことになっても、心よく受け取り頂き、ワガママに対応を頂いた。
- ②治療の中で一つ一つの説明及び、段階の都度説明と理解出来安心出来た。
- ③若いスタッフの方々の心配りなど、安心と心地よさが気に入りました。

治療に関しての説明がこまやかにわかりやすく安心して治療が出来ました。

バックナンバーは、ホームページをご覧ください。 **すずき歯科 伊勢崎** 検索



# よく噛んで食べよう

## ★噛む回数が激減している!?



みなさんは普段よく噛んで食事をしていますか？噛むことは普段の何気ない行動の一つですが、実は全身の健康と深い関係のある、とても大切な動きなのです。

現代人が一度の食事で噛む回数はおよそ600回程度で、1,400回噛んでいた昭和10年代の人より、半分以上にまで減っているという研究データがあります。その原因は、柔らかくて美味しいものが増えたことや、噛まないでも食べられる食事内容が増えたからだといわれています。

## ★よく噛むことの効果

よく噛むことはどんな効果をもたらすのでしょうか

- 1、十分な唾液の分泌が見込め、消化が良くなる
- 2、だ液がたくさん分泌されることにより、虫歯になりにくくなる
- 3、顎が強くなり噛む力がアップする
- 4、フェイスラインが引き締まり、表情が豊かになる
- 5、脳内の血流がよくなり、学習能力が高まる。認知症の予防につながる
- 6、肥満、生活習慣病の予防につながる  
などの効果が期待できます。



## ★よく噛むための工夫をしよう

### 1、一口の量を減らす

一口の量をいつもより少なくしましょう。噛む回数が多くなり、食事の時間も長くなります。

### 2、噛みごたえのある食品をプラスする

食事の中で1品噛みごたえのあるものをプラスしましょう。おやつをドライフルーツやナッツ類にする。夕食に噛みごたえのある漬物をプラスするなど、楽しく工夫しましょう。

### 3、具材の料理方法を工夫する

料理をする際、具材を小さく切ると、すぐに飲み込めてしまうので噛む回数は少なくなります。わざといつもより大きめに切り、よく噛まないといけないようにしてみましょう。ただし、小さいお子さんや、咀嚼力が低下しているご高齢の方は丸呑みすると大変危険なので、注意をしてください。

### 4、ガムを噛む

1回の食事で噛む回数は、およそ600回ですが、ガムは10分間でおよそ550回も噛んでいるそうです。当院でも虫歯予防効果のあるキシリトールガムを取り扱っています。毎食後に噛みましょう。

## ★歯や歯茎に異常があったら

歯が痛くなったり、ぐらぐらする、歯がしみる、歯茎が腫れた、歯茎から出血したなど、歯や歯茎に異常があるとうまく噛めないだけでなく、放置すると歯を失うこともあります。がまんせず、できるだけ早くご来院くださいね！



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

