

口腔ケア
の
すすめ

しっかり噛むと
ダイエットやストレス解消
さらに脳の働きパワーアップ!!

健康なお年寄りはいい歯をしています。

アルツハイマー病の患者さんと同年齢の健康なお年寄りと比べると約半分の歯しか残っていないということが最近の調査結果でわかりました。このことから歯の喪失による咀嚼能力の低下がアルツハイマー病の発症危険因子となり、小児では知的能力の発達と深く関わりがあります。

80歳で20本の歯を保つことを目指す「8020運動」とともに、自分の歯でよく噛んで食べることが脳の働きを活性化させる大切なポイントです。

弥生時代つまり卑弥呼の時代では食べ物は魚の干物、栗や胡桃といった木の実が主体なので、一回の食事でなんと約4000回噛んでいたのに、現代ではハンバーグやスパゲッティなど加工食品が主で噛む回数も620回と少ない。

弥生時代



現代



- ① 噛むことでアゴを動かすと、そのたびに脳で血液循環が行われ、**脳の働きを活発**にし、記憶力、集中力、注意力などが高まります。
- ② 硬いものを噛む快感、おいしい食べ物を十分に消化できる爽快感は**ストレス解消**となり、情緒的に安定すると言われています。
- ③ よく噛まないで食べると、脳の満腹中枢に“満腹”信号が伝わりにくく、満腹感が来る前にたくさん食べてしまいます。時間をかけてゆっくり食べることが**肥満を防ぎます**。

直接の働き

- ・咀嚼力が増す
- ・脳の血のめぐりがよくなる
- ・中枢神経を刺激する
- ・だ液が増える
- ・口の殺菌
- ・歯垢の除去
- ・歯肉のマッサージ

効果

- ・アゴや骨が強くなる
- ・眠気覚まし
- ・緊張緩和
- ・老化防止
- ・口の浄化、殺菌
- ・歯肉炎、歯周病の予防

※時にはキシリトールガムで「噛む力」をつけましょう。

KOMIYA DENTAL
NEWSLETTER

1 2001年
月号



明けましておめでとうございます。楽しくお正月を過ごされましたか？

今年は祭日の都合でいつもより長いお正月休みをいただきました。皆様にはご不便をおかけしたかもしれませんが、どうぞお許してください。

さて、こみや歯科は今、IT革命と診療システムの改良を同時に進めています。その目的は、患者の皆様には病気を治す医療だけでなく、病気を未然に防ぐ医療をもご提供するためです。

20世紀の遺産である科学技術と基礎医学研究の進歩を活かした予防的診療の実現、それが一番患者の皆様のご健康に貢献できる道と私たちは考えています。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆ 診療日変更のお知らせ ☆

毎週木曜日・日曜日は休診です。
2月11日(日)、12日(月)は連休になります。



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888