



よく噛んで食べて健康に!

●現代人の「噛む回数」は大幅に減少

現代の食事は調理方法の進歩や食材の開発によって、**やわらかいメニュー(軟食)が中心**となっています。

そうした食生活は噛む回数が少なくて済みますが、**歯やあごの骨の成長を阻害し、歯並びやかみ合わせを悪化**させます。

また、**消化に悪く胃腸など消化器官にも負担**をかけています。全身の健康増進のためにも、よく噛んで食事を行いましょう。

「噛む」ことがもたらす健康効果

1 ストレスの解消

脳内の緊張を和らげて情緒を安定させます。



2 生活習慣病を予防

満腹中枢が働くので、食べ過ぎを抑え肥満を防ぎます。



3 あごの正常な成長

あごの骨が十分に発達し、歯並びやかみ合わせがよくなります。



4 味覚の発達

噛む回数が多いほど、食べ物の味がよく分かります。



5 発音がきれいに

口のまわりの筋肉をよく使うため、発音がよくなります。



6 脳の働きが活発に

脳の血流量が増し、子供は脳の発育に、高齢者は認知症の予防につながります。



7 消化を促進

食べ物を細かく磨り潰して胃腸におくことで消化を促進します。



8 だ液の分泌を促す

だ液は口中の汚れを洗い流してキレイにし、むし歯・歯周病の予防、口臭を減らす効果があります。



VOICE

噛むためには、まず歯が必要です。いつまでもしっかりと噛むためにも、お口の健康を守りましょう!

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2019
3

寒暖差の激しい2月が過ぎ3月になりました。3月の声を聴くと春の訪れにワクワクしてきますね。

この所、色々な「○○活」という言葉を聞きますが、最近「腸温活」という言葉を耳にしました。「腸活」(腸内環境を整えて免疫力を高めたりアレルギー症状を改善する)というのは大分一般的になってきましたが、更に腸温活は腸が冷えていると消化不良や便秘になりやすく、代謝が下がり痩せにくい体になってしまう事から腸を温めて働きを高めましょう!というものです。お腹を外から温める事は勿論の事、中からも温める為に食材には根菜類や生姜、胡椒、七味唐辛子などの香辛料を上手に利用すると良いそうです。

春になるとお花見や行楽など外出の機会が増えるかと思えます。まだまだ朝晩は冷えますから、冷たいものの飲み過ぎ、特に清涼飲料水は歯にも要注意です!気をつけましょう。また、口腔内環境の状態によっては腸内細菌のバランスや全身に悪影響を及ぼす可能性があります。規則正しい食生活、歯磨き習慣にも気をつけましょう。

当院では口腔内環境、腸内環境を整える乳酸菌の錠剤も取り扱っております。ご興味のある方はスタッフまでお声掛け下さい。

年度末で忙しい方も多いかと思われます。体調管理、予約の確認を宜しくお願い致します。(み)

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



☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp