#### よしだ歯科医院

# DENTAL NEWS 11原



11 月になり、木々がオレンジや黄色に色づきはじめました。「日本の紅葉は世界一美しい」といわれ ていますが、実は、このように鮮やかな紅葉が見られる地域は、世界を見ても多くありません。美しい紅 葉が見られるのは、数多い樹木のなかでも落葉広葉樹だけ。その落葉広葉樹が多く分布しているのは、日 本をはじめ東アジアやヨーロッパの一部、北アメリカの東部など限られた地域なのです。なかでも日本は 国土の約7割が森林で、モミジやイチョウだけでなく、ブナ、カラマツ、ドウダンツヅジ、ソメイヨシノ などなど、沢山の種類の落葉樹があります。そのおかげで、私達は世界でも有数の美しい紅葉を見ること ができるのです。

秋は空気が乾燥し、唾液の分泌が減りやすい季節。お口が乾くと、むし歯や歯周病、口臭の原因に もなります。紅葉狩りやお散歩を楽しみながら、こまめな水分補給と、しっかり噛んで唾液を出すこと を意識しましょう。美しい紅葉を眺めながら、心と体、そして歯も健やかに秋を楽しみたいですね。





丁寧に歯を磨きましょう



#### オクトーバーフェストに行きました!

毎年 10 月になると、楽しみにしているイベントがあります。冷泉公園で開催される本場ドイツバ イエルンビールが味わえる、オクトーバーフェストです。毎年常連のビール醸造所や福岡初上陸の ビールが飲めるのも、楽しみの一つです。テントの中は正面に舞台があり長テーブルと長椅子が並 んでいて、空いている席を探して確保します。隣や向かい合った方達は、見ず知らずの人達です が、音楽団のステージが始まると、一緒に歌ったり踊ったり、数珠つなぎになって、行進したり

と、大盛りあがりで、みんなで乾杯(Prost!!)をするととても楽し いのです。また来年も行こうと思っています。(歯科衛生士 森永香奈子)







## 食欲の秋、よく噛んで食べていますか?

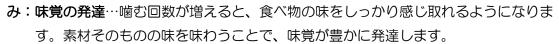
「87,600」 この数字は何の数字だと思いますか?

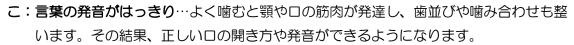
こたえは、80歳まで 1日3回食事をしたと仮定した食事の回数です。  $(30 \times 365 + 80 + 87,600 = 1)$  私たちは一生のうちに8万回以上も食事をします。 「食べる」という行為は、健康や人生の質を左右する大切な時間です。 毎回の食事、おいしく、よく噛んでいますか?

弥生時代の女王・卑弥呼(ひみこ)の時代、人々は1回の食事でなんと約3,900回も噛んでいたといわれています。一方、現代ではやわらかい食べ物が増え、その回数は約6分の1の620回まで減ってしまいました。「よく噛む」ことは、健康の基本であり、人間の進化が生み出したすばらしい機能です。

#### ★「ひみこのはがいーぜ」 噛むことの効果をまとめた標語ご紹介します。

**ひ:肥満予防**…よく噛むことで、脳に「お腹いっぱい」という信号が早く届き、食べ過ぎ を防いで肥満を予防します。





**の:脳の発達**…よく噛むことで脳の血流が増え、記憶力や集中力が高まります。よく噛む子どもの方が 学習成績が良いというデータもあります。

は:歯の病気予防…しっかり噛むと顎が発達し、歯が正しい位置に生えやすくなります。また、唾液の 分泌が増えてむし歯や歯周病を防ぐ効果もあります。

が: がん予防… 唾液には、発がん物質を無害化する働きがあります。よく噛むことで唾液がたくさん出て、がん予防にもつながるといわれています。

**いー:胃腸快調**…よく噛むことで食べ物が小さくなり、消化がスムーズになります。唾液に含まれる消化酵素の働きも活発になり、胃腸の調子を整える効果があります。

**ぜ:全力投球(丈夫な体づくり)**…しっかり噛むことで体全体のバランスが整い、運動能力も向上します。歯並びの良い人ほど運動能力が高いという調査結果もあります。



「早食いかな?」と思う方は、食事にかける時間を決めてみましょう。普段 10 分で食べ終わる人も、30 分を目標にゆっくり食べることで、自然と噛む回数が増えていきます。おかずの一品に根菜・きのこ・海藻類などの噛みごたえのある食材を加えるのもおすすめです。

また、入れ歯を使用している人は、しっかり自分に合った入れ歯を使うことも大切です。合わない入れ歯は噛む力を弱めてしまいます。インプラントは自分の歯のように噛めるようになります。食後にキシリトールガムを噛むのもおすすめです。噛むことで脳の働きが活性化し、集中力アップにもつながります。「よく噛む習慣」を取り入れて、健康で豊かな食生活を送りましょう。



### よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36 TEL092-865-8060



