

みなさんは、家の語源が何というか知っていますか？正解は「竈」となります。
 “同じ釜の飯を食う”ことで家族の絆を強くすると言われています。食事は満腹感を得られるためだけではありません。家族と楽しく食事が満足感になります。日本は海外に比べて食事時間が短いようです。家庭環境によっては難しいですが食事での家族との会話がもっと増えたらいいですね。

Drコラム

「身強けの歯がーせ」

今日からよく
噛んで楽しく
健康な食事を
心がけましょう。



みなさんは1回の食事ではどのくらい噛んでいますか？弥生時代の1回の食事では噛む回数は3990回で食事の時間は約51分と言われています。昭和10年では、1420回約22分になり現在は620回約11分と噛まなくなってきています。そこで、ぜひよく噛んで食事をすると言われている「身強けの歯がーせ」の標語を使用し紹介します。

- ①: 肥満防止(満腹中枢が働き食べすぎがなくなる)
- ②: 味覚の発達(多種の食物を食べれば味覚が発達する)
- ③: 言葉の発達(口腔周囲筋が発達して発音が良くなる)
- ④: 脳の発達(噛むことが脳の発達に関係する)
- ⑤: 歯の病気予防(噛むことにより唾液が分泌され、歯を予防する)
- ⑥: 癌予防(唾液が発癌物質を中和する)
- ⑦: 胃腸快調(消化がよくなる)
- ⑧: 全カ投球(よく噛めば、力を発揮できる)

失活歯のリスク

神経がなくなるとどうなるの？

- ① 歯質がもろくなり破折しやすくなります
- ② 時間とともに歯の色が変色する
- ③ 痛みを感じないため、むし歯に気づきにくい

失活歯とは... 神経のない歯のこと
 生活歯とは... 神経のある歯のこと

むし歯の早期発見のために定期的な検診を受けましょう!



Dr
コラム

～ 5月 ～



お問い合わせ先
 くすのき歯科・矯正歯科
 〒371-0852
 前橋市総社町総社1135-1
 TEL: 027-226-1243
 HP: <http://kusunoki-shika.jp>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休診日	4 休診日	5 休診日	6
7 休診日	8	9	10 11:30~ 14:00	11	12	13
14 休診日	15	16	17	18	19 12:00~ 14:00	20
21 休診日	22	23	24	25	26 12:30~ 14:00	27
28 休診日	29	30	31			