

くすくす新聞

5月号

vol.35

5月はゴールデンウィーク。里帰りするちやお出かけするちも多いのではないでしゅか。

日中と夜で寒暖差があり衣服の調整が難しい時期でもありますね。私は、暑くもなく寒くもない春や秋が好きです。虫が多いのは嫌ですが... (笑) みなさんは、どの季節がお好きですか。

Nicoトピックス

～「ガム噛み」脳トレ大作戦～

Question

よく噛むと脳の血液量が増えて神経回路が活性化しますが、さてガムをどのくらい噛むとその効果があらわれるのでしょうか？

- ① 2分 ② 15分 ③ 1時間

正解は....

① 2分です。たちまちのなき目です。ガムを2分間噛んだだけで記憶をつかさどる脳の「海馬」がおおしに活性化されます。普段から多種多様な刺激を受けている若者よりも高齢者のほうがガム噛みによる脳の活性化効果が高いとされています。

◎記憶をつかさどる海馬も2分で....

最近、もの忘れすることはありませんか。今のうちからガムを噛み海馬を活性化させることをおすすめします。そのためには年をとっても歯を失わず、よく噛めるお口を維持することもとても大切です。「歯を大切に守ること」は「よく噛んで脳を活性化させる」ためにとても重要になります。



5月からお昼休みを設けます
平日 9:00~13:00 土曜 9:00~13:00
14:00~19:00 14:00~18:00

～ 5月～

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

DHコラム 学校検診について

学校の歯科検診はもう終わりましたか？

そこで耳にする
E-斜線、B-斜線って
どういう意味なのでしょう...
今回は歯科検診で使う
用語の解説を行います！
これから検診のある方は
参考にしてみてくださいね。



乳歯...A～Eのアルファベット
永久歯...1～7の数字
○...治療が完了した歯
/ (斜線)...虫歯になったことのない健康な歯
△...虫歯でなくなつてしまった永久歯
×...採いたほうが良い乳歯
C...虫歯



結果の紙に「治療してください」に
チェックが付いていたら
ぜひ受診してください。
また、紙をもらってごなくても、
学校検診では見つからない
レントゲン写真を撮って分かる
虫歯もありますので、
定期的な受診をよろしくお願いいたします。

くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852

前橋市鞆町鞆社1135-1

TEL: 027-226-1243

FAX: 027-226-1299

HP: <http://kusunoki-shika.jp>

