



# くすくす新聞

8月号  
vol. 50

## nico トビックス 「ガム噛み」脳トレ大作戦

「噛むこと」は脳を若返らせて元気にするだけでなく、ストレスの軽減やダイエット効果など、からだの健康におおいに寄与します。 日常に密着したごく自然な健康法、それが「ガム噛み脳トレ」なのです。

### 噛む回数を増やすコツ

- ひと口 30回噛む
- 飲み込む前にあと10回噛む
- 食物の形がなくなるまで噛む
- おいしさが感じるまで噛む
- 水分としっかりと流し込まない
- ひと口の量を減らす
- 一度に何品も口のなかに入れない
- 噛み応えのある食材をプラスする
- おしゃべりしながら楽しく食べる

+  
1日に1~2回、ガムを噛む

## OHコラム 保定装置(リテーナー)とは

矯正で歯を配列した後に、後戻りを防ぐのために使用する装置です。矯正の治療が終わったあとは、歯の根を支える部分が動きやすい状況にあつ、きれいに整えた歯が動いてしまう可能性が特に高くなります。 時間をかけて歯を移動させていく矯正ですが、歯は一生動き続ける性質があつます。 リテーナーは歯の安定や保持をするために必要であつ、歯が動きやすい状況が終わるまでつけ続けることが望まれます。

8月に入り蒸し蒸しと暑くなってきましたね。エアコンが必須な時期になりました。エアコンの温度設定に気をつけていても乾燥肌、体調不良になることも。また、ドライアイはエアコンの効いた室内でパソコン作業をしていると特にひどくなります。

～ 8 月 ～

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

〒371-0852  
前橋市新町系統社1135-1  
TEL:027-226-1243  
FAX:027-226-1299  
HP: <http://kusunoki-shika.jp>  
くすのき歯科・矯正歯科

