

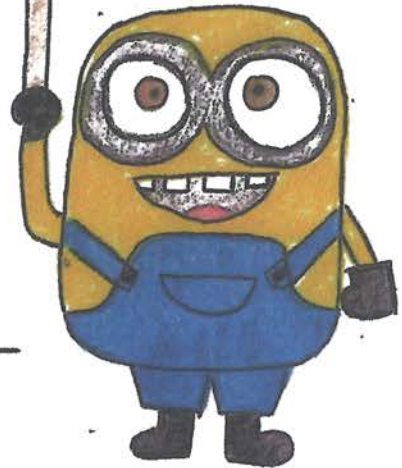
くすくす新聞

Vol.77



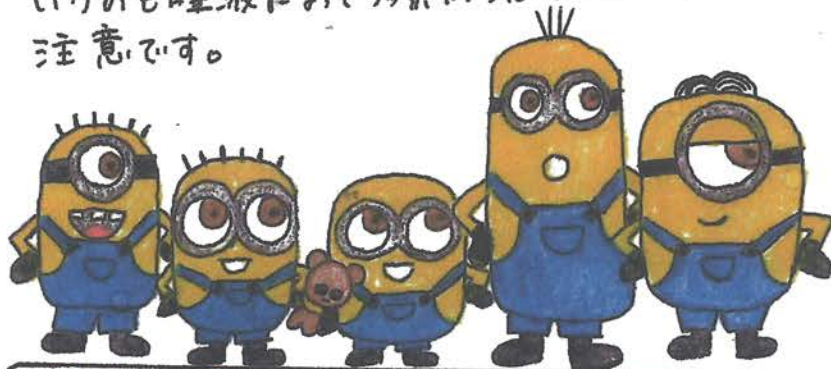
前橋市総社町総社1135-1
くすのき歯科・矯正歯科
TEL: 027-226-1243

雨上がりの青空は、夏の訪れを感じさせ、
梅雨もうすぐで明けそうです。
気温の変化で体調を崩しやすい季節になります。
お体にはお気をつけ下さい。



Nico トピックス

— 歯みがき後の飲み物は30分空けて!! —
歯みがき後すぐにお水やお茶を飲んでいませんか??
実はそれは歯みがき剤に含まれているフッ素が
お口から流れ落ちてしまうので、NGなんです!!
フッ素はお口の中にとどまることで、歯の修復の
促進をはじめとした、むし歯予防効果を発揮します。
歯みがき後すぐにガム(キシリトールガムなど)を噛むと
いうのも唾液によってフッ素が洗い流されてしまうので
注意です。



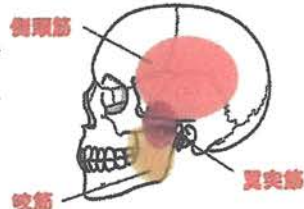
DH コラム

— 咀嚼筋は人間の筋肉で1番強い —

私たちがモノを噛むときに使う筋肉をまとめて
「咀嚼筋」と呼びます。噛むときはもちろん、
会話をしたり、スポーツなどで体に力を入れる
ときにも必要不可欠な筋肉です。
なんとこの咀嚼筋は人体の筋肉の中で一番強い
のだとか!
ある調査によれば、正常な状態で女性では
40kg以上、男性は60kg以上、スポーツ選手
では、100kg以上の力が出せるそうです。ま
た、咀嚼筋が強い人ほど運動能力が高いとい
うデータも。
柔らかな食事が増えた今、この筋肉の活躍の場
も昔より減っています。

あごを動かす筋肉=咀嚼筋

咀嚼筋どこにあるの?
こめかみ、えらの近くを手
で触ると噛んだ時にぶくっ
と膨らむところが側頭筋と
咬筋です。



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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 10:45~ 15:45 休	4	5	6
7 休	8	9	10	11 休	12 休	13 休
14 休	15 休	16	17	18	19	20
21 休	22	23	24	25 休	26	27
28 休	29	30	31			