



よく噛むということ

最近、よくマクロビオティック(以下マクロビ)のお店にランチをしに行っています。忙しいときには噛むことを意識せず、お腹を満たすこと優先の食事をしてしまいがちですが、マクロビランチを食べるとなぜかロー一口を噛みしめて、素材そのものの味をよく味わって食べられるから不思議です。



噛むことはいいことだ！とよくいろんなところで話したり書いたりしている私ですが、実践してみると体も軽くなり、気持ちも上向いてくるような気がして、やっぱり本当にいいんだなあとあらためて感じている次第です。そういえば「卑弥呼の歯がいーぜ」ってご存知ですか？噛むことの大切さを表したあいうえお作文です。

ひ 肥満防止＝かむことにより、満腹中枢に自然な食欲抑制メカニズムが働き、食べ過ぎを防ぎ、ダイエット効果が生まれます。

み 味覚の発達＝かむことにより食物の味が溶け出し、おいしさがよく分かるようになります。

こ 言葉の発達＝かむことにより顔の筋肉が発達し、言葉の発音も明瞭になり、顔の表情も豊かになります。

の 脳の発達＝かむことにより脳の細胞や血流が活動が活発になり、子供は賢く、大人はボケにくくなります。

は 歯の病気予防＝かむことにより唾液の分泌が促進され、清掃効果が生まれます。また歯ぐきなどの歯周組織も活性化されます。虫歯や歯周病の予防に有効です。

が 癌予防＝かむことにより唾液の分泌が促進され、唾液中の酵素により、食品の発癌性を弱めます。

い 胃腸の働きを促進＝食品をかみ砕くことで胃腸の負担を和らげ、胃腸の働きを活発にします。

ぜ 全身の体力向上、全力投球＝しっかりかむことで全身に力が入り、体力や運動能力向上の促進につながります。

よく噛むことはこんなに素晴らしい効能をもたらしてくれます。今日から、ぜひ実践してみてください♪

矯正の豆知識

矯正歯科での抜歯「歯を抜かないとダメですか？」



矯正治療では歯をきれいに並べるスペースを獲得するために歯を抜く場合があります。私も当院の敏腕衛生士オカダも矯正治療経験者ですが2人とも歯を抜いています。では2人とも除く歯か？というそんなことはありません。2人とも歯を抜いた形跡なんて分からないくらい隙間もないし、他の歯もきれいに並んでいます。そもそも歯ならびが悪い原因を考えるといちばんの要素に歯の大きさと顎の大きさのアンバランスがあります。歯列が著しく狭い場合、幅を広げることはしますが顎の大きさは固有のものなので広げるにも限界があります。

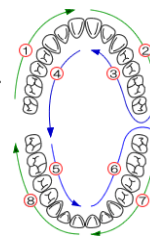
また、矯正治療は治療終了時にきれいに並んでいることが目的なのではなくそのきれいな歯ならびを患者さんにおじいさん、おばあさんになるまで維持して使ってもらうことが目的です。そのことを考えるとより安定する位置に歯を並べる必要があります。もともと顎の大きさを無視して歯を並べるために歯列を広げると将来的に歯ぐきが下がりがやすかったり、歯周病が進行しやすかったり、また歯ならび自体が元の形に戻りやすかったり安定しないこともあるのでむやみに広げることはおススメできません。歯を抜くか抜かないかは矯正治療の手段の1つであって決して目的ではないのです。

当院の敏腕衛生士オカダの歯磨きテクニック講座！！

歯の磨き方について

まず磨く順番を決めます。磨き始めと磨き終わりを決め、磨き残しがないように順番を決めて磨いていきましょう。磨いてもらいたい部分は、下図の赤く付いている部分。そこはブラークがたまりやすい場所です。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を直角に当てて1歯～2歯ずつ左右に細かく振動させながら往復運動して磨きます。

1つの歯に10回程度歯ブラシが当たるように小さく動かしましょう。



必見！！
じゅん先生の
ブログ

歯に関する情報やクリニックの裏ネタ満載！！

芸能人じゃなくても歯は命

検索



オカダコラム

歯の衛生週間

6月4日～6月10日は、『歯の衛生週間』です。厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会が毎年主催して行われています。

歯の衛生に関する正しい知識を普及するとともに、歯科疾患の予防の徹底を図りあわせてその早期発見、早期治療を励行することにより、国民の健康を増進することを目的としています。

歯について正しい知識を獲得し、歯を長持ちさせる1つとして、定期健診に行きましょう!!!また、正しい歯の磨き方を習得しましょう!!!むし歯は放置していても治りません!!!歯周病を放置していると歯がなくなります!!!...

この『歯の衛生週間』を機にご自分の歯について考えてみてはいかがでしょうか？

著名人にも歯に関心を持ち、定期的な健診や歯のケアを心がけている方が増えてきています。先日のお昼の番組にある歌手のH・Gさんが自分の体の管理やお口のケアことをお話されていました。“デンタルQの高さに若さの秘訣あり！”素敵なおGoであることを実感しました。



今月のじゅんじゅんがお届けするこりゃ～完璧に趣味の世界ですわ～



着信御礼！ケータイ大喜利

笑点の「大喜利」を見ていて「私だったらこう答える…」と思ったことはありませんか？(私だけ?)これは視聴者の携帯からの投稿で大喜利をやっちゃう番組です。学生の頃から大ファンの板尾さんが審査員を務めるだけあって、審査基準もなかなかシールドです(笑)。NHK総合 第1&3土曜深夜0時～

今月の一書

本当に危険なのは、何もしないことだ。
デニス・ウェイトリー(思想家)

世間の話題あれこれ

愛染祭

夏が始まります！大阪(なにわ)の三大夏祭りとは、愛染祭・天神祭・住吉祭のことを指します。6月末から始まる愛染祭りを皮切りに、7月後半の天神祭りでピークとなり、そして7月末の住吉祭りで締めくくります。



愛染祭
593年に聖徳太子が開いた日本最古の夏祭りと言われています。大阪市天王寺区の四天王寺別院・勝鬘(しょうまん)院愛染堂で、6月30日～7月2日まで行われます。関西で一番最初に浴衣を着るお祭りとしても知られており、そのことから別名「浴衣祭り」とも言われています。お祭り期間中に浴衣で来られた方には愛染娘からプレゼントがあるそうです。(数量限定)宝恵駕籠(ほえかご)と呼ばれるかごに、一般公募で選ばれた愛染娘たちを乗せて、「愛染さんじゃ。ほーえーかーごー」などの掛け声とともに、天王寺かいわいを練り歩くパレードなども行われます。浴衣を着て夏の始まりを楽しみませんか？



当院の岡田おススメのお店

ご近所さん 本町界隈のお店

今月も番外編。じゅんじゅんがお届けします

大阪淀屋橋 マクロビカフェ Macrobi Café
冒頭でも書いた通り、最近よく通ってます。玄米のお結びってこんなにおいしかったの？野菜ってこんな味がするの？お肉がなくても、



こんなに少量でもお腹いっぱいになるの？砂糖を使わなくてもこんなに甘い？などなど驚きあり♪ひと口ひと口にホッとする味です。健康志向の方におススメです。電話 06-6233-7736 定休日 日曜・祝日