

# 哲風会通信

2014. 7 VOI・31

7月になりました。まだ梅雨明けには早いですが、一年で一番活動的になる季節がやってきます。海や山といったアウトドアが盛んになりますよね。自分はあまり暑いのは苦手ですが、この季節になると何か行動しなくてはと、そわそわしてしまいます。秋田の夏は短いので、できるだけたくさんの思い出を作りたいですね。ただ、熱中症などの危険が多くなる時期なので体調管理にはしっかり気をつけましょう。



## よく噛む大切さ

「よく噛んで食べなさい！」子供の頃、親からそう言われた方も多いのではないのでしょうか。“噛む”という行為は、単に食べ物をすり潰すだけでなく、体にとって重要な効果があるのです。忙しい現代人は食事に時間をかけず、噛む回数が足りないと言われています。では、よく噛むことでどのような効果があるのでしょうか。日本咀嚼学会では「ひみこのはがーぜ」という標語を発表していますので紹介したいと思います。

- ひ…肥満予防（よく噛むことで満腹中枢が働き、食べすぎを防ぐことができます。）
- み…味覚の発達（よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかるようになります。）
- こ…言葉の発音がはっきり（顔の筋肉が発達し、きれいな発音になります。）
- の…脳の発達（脳細胞が活発になります。知育を助け、認知症予防になります。）
- は…歯の病気の予防（噛むことでだ液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぎます。）
- が…癌の予防（だ液中には発ガン物質の発ガン作用を消す酵素があります。）
- いー…胃腸の働きを促進（消化酵素の分泌を促進し消化を助けます。）
- ぜ…全力投球（力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力が出ます。）

いかがでしょうか。“噛む”という行為には様々な良い効果がありますね。一口の食事で噛むべき回数の目安は30回と言われています。現代人の平均は、10～20回とされているので、意識して数えてみてください。よく噛んで健康な体を目指しましょう。

# サッカーワールドカップ

先月から開催されている『FIFA ワールドカップ』、みなさん観てますか？もしかしたら現地ブラジルに観戦しに行った方もいらっしゃるのかもしれませんがね。今回の開催地はブラジル、ブラジルと言えば日本の裏側にある国ですね。そのため時間も日本の逆ですから試合は深夜から早朝にかけて行われています。この期間中は寝不足の方も多いと思いますが、自分もその一人です。なんとと言っても残念なのは日本代表がグループリーグで敗退してしまった事です。期待していただけに非常に悔しい結果でした。もちろん一番悔しいのは選手たちでしょう。この悔しさをバネに、また4年後の大会を目指して欲しいと思います。 ガンバレ日本！



## 今月の通信担当

むさしデンタルオフィスの高木です。最近、不摂生が祟って体調を崩してしまいました。原因は運動不足と暴食といったところでしょうか。いつまでも若い頃のような無理な生活をしてはいけませんね。これからは体を気遣い、健康志向でいこうと思う今日此の頃。とりあえず体を動かすのを目標に頑張ります。

医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801