

# 哲風会通信

2014 / Vol.36

2014年もあと1カ月で終わろうとしています。皆さんやり残したことはありませんか？寒さも本格的になり体調を崩しやすい時期でもありますが、クリスマスなど楽しいイベントもあるので残り1カ月元気に過ごしましょう！



## どうして歯は大事なの？

「歯は大切に」とよくいいますが、そもそもどうして歯は大事なのか、どのような役割があるのか、いま一度振り返ってみましょう。

### 1. 美味しく食事をするため

食べ物が細かく噛み砕かれ、それが唾液とまじりあうことによって味が引き出されます。また、歯で噛むときの噛みごたえも美味しく食事をするための大きな役割を果たします。

### 2. 正しい発音のため

きれいな発音をするには、口から正しく空気が流れる必要があります。例えば前歯がなかったり、大きな隙間がある場合、個人差はありますがきれいに発音がしづらくなったりします。このように、歯にも唇や舌と同じように正しく発音をするための役割があります。

### 3. 心と体の健康に影響する

よく噛んで食事することは食べ物の消化・吸収に影響するだけでなく、脳に刺激を与えて脳を活発にするという効果もあります。他にも、脳の血管に血栓ができると、血栓から先に血液が流れなくなり、そこから脳の細胞は死んでいきます。ですが、食べ物をよく噛んで食べることで脳の血流が良くなり、脳の細胞に血液を送りこめ脳卒中を防ぐことにも繋がります。

### 4. 運動能力に影響する

噛み合わせはバランス感覚や瞬発力にも影響を与えます。現在では様々なスポーツで噛み合わせのバランスを良くするための矯正治療やマウスピースが使用されています。

このように、歯の役割は食事をするだけでなく、私達の体に様々な影響を及ぼします。歯を大切に、普段の生活をより良いものにしましょう！

## 合同勉強会

先日合同勉強会を行いました。今回は私達、ちづ歯科クリニックのスタッフが担当しました。歯科の基礎知識についてクイズ形式で発表しましたが、普段使っている単語や患者さんからよく来る質問、それに対する答え方など改めて復習する良い機会となりました。これからも基本的なことを忘れず、患者さんへわかりやすい説明ができるよう心がけます。



## 今月の担当

ちづ歯科クリニックの加藤です。  
最近、アコースティックギターを買いました。  
全くの初心者なので、まだ曲を弾く以前にきれいな音を出すことから始めたいと思います…。来年の春には1曲でも弾き語りをできるように毎日少しずつでも練習を頑張ります！



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