

# 哲風会通信

Spring

2016年4月 vol.52

会社では新年度、学校では新学期の時期です。

入社式・入学式も行われて、多くの人が新しい生活をスタートさせます。桜が見頃を迎える地域も多く、花見をしている人達の光景もよく目に付きます。なにかとストレスが溜まりやすい時期でもありますが、うまく気分転換をし、元気に乗り越えましょう。



## よく噛もう！！

食べ物をよく噛んで食べることによって、唾液の分泌が促進されます。

唾液は食べ物の吸収を助けるだけでなく、お口の PH を中和して虫歯になりにくくする作用があることも分かっています。よく噛むことによる利点はいくつかあります。

- ① お口の中の清潔に役立つ
  - ② 肥満や便秘予防になる
  - ③ 健康保持と長寿につながる
  - ④ 胃の働きが良くなるため、栄養が吸収しやすくなる
  - ⑤ 食べ物の消化を助ける
  - ⑥ 顔面や顎の成長を助ける
  - ⑦ 脳への血流量が増え、思考力が増す など
- よく噛んで健康的な生活を送りましょう。



●噛み応えのある食べ物がオススメです。

以下に硬い食べ物と柔らかい食べ物を「噛み応え度」として分けてありますので、毎日の食生活の参考にしてみてください。

噛み応え度	食べ物
10	生にんじん、たくあん、するめいか
9	牛モモ(ソテーしたもの)、生セロリ
8	生キャベツ、油揚げ、乾パン
7	餅、酢ダコ、かりんとう
6	生きゅうり、ピーマン(ソテーしたもの)
5	ご飯、かまぼこ、しいたけ
4	こんにゃく、りんご
3	食パン、クラッカー
2	ゆで卵、生トマト
1	ゆでジャガイモ、豆腐、ゼリー

柔らかくて粘着性の高い食べ物は歯面に付着しやすく、また、糖分の多いものは虫歯や歯周病の原因になりやすいです。これに対して噛み応えのある硬い食べ物を多く摂取すると、噛み砕いた食べ物が歯面の汚れを機械的に清掃するように働き、歯茎のマッサージ効果があると言われています。

## 合同勉強会

先月の3医院合同のサマデーミーティングでは、シャープニングについて学んできました。シャープニングとは、歯についた歯石などを除去する、スケーラーと呼ばれる器具を研磨することです。

質の良い仕事をする為には、自分たちが使う道具を大切にし、快適に使えるように定期的にメンテナンスすることが必要です。どんな職種でも、道具を大切にするのはスキルアップにも繋がり、プロフェッショナルへの道だと思います。



## 今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの河村です。

先日、秦基博さんのライブに行っておきました。

振付をして会場全体で踊る場面は客席が一体となり、普段CDやテレビなどで聴く時には味わえない体験でした。二階席の後ろの方でしたが、そんなことを感じないくらい満喫することができました。

歌の力ってすごい…！！



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