

# 哲風会通信

2021.11 Vol. 118

寒い日が続くようになり、冬の気配が感じられる季節になりました。これから冬にかけてコロナウイルスへの感染はもちろんですが、インフルエンザや胃腸炎など他の感染症も流行する時期でもあります。

手洗い、うがい、マスク、三密を避けるなど今以上に感染対策に気を付けて健康管理に努めていきましょう。



## 11月8日 いい歯の日

日本歯科医師会は、厚生労働省とともに1989年（平成元年）より「自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハチマルニイマル）運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。

## 8020運動は なぜ20本!?

日本口腔保健学会の調査では、食事が美味しいと感じられるためには歯の本数が20本以上必要だとされています。大人の歯は親知らずを除いて上下14本ずつ合計28本です。自分の歯を20本以上残す事に努めれば高齢になってもしっかり噛めるサイクルを保てると伝えていきます。



## しっかりと噛める歯がもたらす健康

### ①肥満の予防

しっかりと噛んで食べる事で満腹中枢が食べ過ぎを防止

### ②味覚の発達

しっかりと噛んで食べ物をよく味わう事で味覚が発達

### ③言葉の発音がハッキリ

口の周囲の筋肉が鍛えられる事によって、表情が豊かになり、言葉の発音がきれいに

### ④歯の病気を防ぐ

しっかりと噛む事で唾液の分泌が促され、口内環境をきれいに保つ

### ⑤がん予防の可能性もある

唾液に含まれる酵素には、発がん物質作用を抑える働きがあると言われて

### ⑥胃腸の働きを促進

しっかりと噛む事で消化しやすくなる上、消化酵素の分泌が促進し胃腸の働きが活発化

### ⑦全身の体力向上

重い物を持ち上げたり、体に入れたりする時にぐっと歯を食いしばるもの。歯が健康でしっかりと噛みしめる事が出来れば力を十分に発揮する



事が出来る

## 今月の通信者

ちづ歯科クリニックの藤井です。寒くなると訪れる回数が多くなってしま  
う店舗。

「 (ワークマン)」！！低価格、高性能の商品にいつも驚かされます。

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