

# 哲風会通信

2021. 9 VOI・116

9月になりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑さは残る時期です。とは言え徐々に涼しくなってくるのでエアコン無しで過ごせるようになりますね。 コロナワクチンの接種が進んでいますが、感染力の強いデルタ株の影響もあり、ここにきて感染者数が過去最高を更新し続けています。 自粛疲れも聞こえてきますが、早く元の生活がおくれるように感染対策には気を抜かずに乗り切りましょう。



## 噛むことでアンチエイジング

ものをよく噛むことは、健康に良い影響を与えていると言われています。脳の活性化や胃腸の消化吸収の助けに虫歯予防、ガンの予防など様々な効果がありますが、よく噛むことでアンチエイジング(抗老化)にも効果があるそうです。 よく噛むことで唾液の分泌が促進されますが、唾液の中にはアンチエイジングに効果がある様々な成分が含まれていることがわかっています。

### 唾液に含まれるアンチエイジング効果のある成分

#### アミラーゼ

・・・アミラーゼは消化酵素の一つです。消化を助け、栄養を吸収しやすくさせてくれるので、加齢による消化官の衰えを補ってくれます。

#### ペルオキシターゼ

・・・ペルオキシターゼという酵素は、発がん性物質を抑制する効果もありますが、老化現象を引き起こす活性酸素を

抑制する働きをしてくれます。

パロチン

・・・パロチンという成長ホルモンは、若返りのホルモンとして注目されている成分です。肌の新陳代謝を活発にしたり、骨や内臓、筋肉、髪などの成長を促進する働きがあります。

このように、唾液の中には老化を抑える作用がある成分が含まれています。これらの成分を増やすために、よく噛んで唾液の分泌量を増やすことが重要です。目安としては、1口につき30回以上噛むようにしましょう。また、噛んでいる時に飲み物で流し込んでしまうと唾液の分泌量が減ってしまうので、よく噛んで自然に飲み込めるようにすると良いでしょう。これらに気を付けて、いつまでも元気で若々しい自分を目指してみたいかがでしょうか。 そのためにも、よく噛めるお口を維持して下さいね。

## 今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの高木です。今年の夏も外出は控えめながら、大平山リゾート公園のトレーラーハウスに泊まりに行き、BBQをしたり、川遊びに出かけたりしました。トレーラーハウスは今年は市の助成金等の割引で3千円台で泊まれたのですが、家族5人分のクーポン券5千円が貰えてかなり得をしちゃいました！ 遊びに行った川も透明度が高くとても綺麗な川で、少し冷たかったですが、水深も浅いので子供連れでの川遊びにはもってこいなスポットです。来年は県外にも気兼ねなく遊びに行けるようになっているといいですね。



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屋寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801