

12月号

vol. 30

くすくす新聞



今回、フッ化物配合歯みがき剤が新しくなりました。お値段も前回のものより50円アップしております。フッ化物の入っている量が少なくなったために、6才未満のお子様への使用もできなくなってしまいました。お子様の手の届かないところに保管していただければ幸いです。

OHコラム



「ひと口30回噛んでから飲みこみなさい」と言われますが、なぜそのように言われるのでしょうか。今回は噛むことのメリットをまとめます。

① 身体としてのメリット

よく噛むことにより食べる時間が長くなり満腹中枢が食事の量をコントロールしてくれます。つまり暴飲暴食が防げます。

② 歯としてのメリット

噛むと唾液が多く分泌されます。唾液は菌を分解する酵素が含まれています。つまり噛めば「噛むほど歯について菌をやっつけることができます」。

③ 脳としてのメリット

最近、咀嚼によって認知機能を向上させるという研究結果が増えています。噛めば「噛むほど認知症の予防につながります」。

12月になるとクリスマスや年末などと普段よりも食べる機会が多くなると思うのでぜひよく噛んで食事を楽しんで下さい。

ニコトビックス

「アスリートも歯がいのち!？」



Merry Christmas

実はスキーとマウスガードは相性がよく、パフォーマンスに好影響を与える可能性があります。マウスガードの使用の有無によるからだの揺れについて調べるとバランスボールの上でキャッチボールをしたような飛びはねにできるような非常に優れたバランス感覚をもちに選手でもマウスガードを使用するとさらに揺れ幅が少なくなるとバランスを高める可能性があることがわかりました。マウスガードの使用はオリンピックでのメダル獲得の大きな武器になると言われています。マウスガードを使うとしっかりと噛めるので脳震盪の予防と軽減につながると言われています。脳震盪は一度起こすと発症しやすく、再び受傷した際には脳へのダメージがより大きくなって後遺症を残す可能性があるようです。

休診のご案内

12月30日～1月3日までを休診とさせていただきます。なお、4日より通常通り診療しておりますのでお待ちしております。

～ 12 月 ～

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診日	4	5	6 11:30～ 14:00(休)	7	8	9
10 休診日	11	12	13	14	15 12:00～ 14:30(休)	16
17 休診日	18	19	20	21	22	23 休診日
24 休 休31	25	26	27	28	29 9:00～ 12:00(休)	30 休診日

くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852

前橋市鞆町鞆1135-1

TEL: 027-226-1243

FAX: 027-226-1299

HP: <http://kusunoki-shika.jp>

