

# More★SMILE

2010.12月号

マスタ歯科医院 ニュースレター 「モアスマイル」

～ 隔月 偶数月発行 ～

## 噛むチカラ

人の噛む力は自分自身の体重ほどの力があるとされています。

じつは「噛む」ということには、食事の際にものを噛む砕くだけでなく、いろいろな働きがあります。

「噛む」ことの効用 の頭文字をとった こんな標語を ご存知ですか？

### ひみこのはがいいぜ

～ 学校食事研究会 提唱 ～

#### ひ 肥満予防

よく噛んで食べると、唾液が分泌され、血液中の糖分濃度が上がり脳にある「満腹中枢」が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



#### は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと、唾液がたくさん出て、口内をきれいにします。虫歯や歯周病の防止になります。



#### み 味覚の発達



よく噛んで味わうことにより、食べものの味がよくわかり、味覚が発達します。

#### が ガンの予防

唾液中には酵素が含まれていて、発がん性物質の発ガン作用を消す働きがあります。



#### こ 言葉の発達

よく噛むと口の周りの筋肉も発達します。口をしっかりと開けて話すとき綺麗な発音で話せるようになります。

はっきり



#### い 胃腸の働きを促進

よく噛んで食べることにより、食べものが細かくなるとともに、消化酵素がたくさん出て、胃腸の働きを助けます。

#### の 脳の発達

よく噛むと、脳に血液がたくさん流れて、脳細胞の働きが活発になります。子供の知育・高齢者の認知症の予防に役立ちます

#### ぜ 全身に力がみなぎる

力を入れてかみしめたい時、「歯を食いしばる」ことで、全身に力がみなぎります



しっかり 「噛んで」 毎日 健康 !!



増田家の愛犬  
ファルくんの

### 歯の豆知識クイズ

しばらく続いた歯痛がなくなったら、虫歯が自然に治った証拠である。

○ OR × ?

正解は ウラ面に・・・

### ★ スタッフのおすすめ ★

## システマセンシティフ

— 知覚過敏ケア歯磨き剤 —

知覚過敏の痛みを2つの成分でダブルブロックし、飲食時の痛みまでしっかりケアします

**硝酸カリウム** → 歯髄神経を鈍麻し、直ちに刺激の伝達を抑制。

**乳酸アルミニウム** → 露出した象牙細管を封鎖し、持続的に痛みの伝達経路を封鎖

低研磨・低発泡なので、長時間のブラッシングもOK  
フレッシュハーブ味で、毎日お使い頂けます！！

歯科衛生士の 菅根 がおすすめします♪





# お口のアンチエイジング

## めざせ！8020 ①

みなさんは「8020運動」をご存知ですか？

「8020運動」とは、平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べものをかみ砕くことができ、おいしく食べられると言われています。

自分の歯で、毎日おいしく食べることは心と体の健康へとつながり、QOL(生活の質)を高めます。

### 豊かな人生 を送るために、8020をめざしましょう！

— 次号「めざせ！8020 ② ～歯を残すために～」を掲載します —

おいしく噛めるために必要な歯の本数

フランスパン	【18~28本】	
スルメイカ	堅焼きせんべい	
酢ダコ	豚肉(薄切り)	【6~17本】
たくあん	かまぼこ	せんべい
	れんこん	【0~5本】
	おこわ	バナナ うどん

## オススメ Menu

### 手作りがんもどき



木綿豆腐・ひじきにはカルシウムが豊富に含まれています

<材料(2人分)>

木綿豆腐・・・200g ひじき(乾燥)・・・2g 鶏ひき肉・・・50g  
にんじん・・・適量 パン粉・・・大さじ2 片栗粉・・・大さじ1 塩・・・適量  
サラダ油・・・適宜

1. 豆腐はキッチンペーパーで包みおしをのせて約20分水切りしてから、手でちぎってボウルに入れます。ひじきは水で戻し、手で軽く絞って水気を切ります。
2. 豆腐・ひじき・鶏ひき肉・にんじん・パン粉・片栗粉・塩を加え、手でよく混ぜ合わせます。
3. 170度に熱したサラダ油に、2をスプーンですくって静かに落とし入れて、途中上下を返しながらか4~5分揚げます。

揚げたては カリッ ふわっ

12月の花:シクラメン

## ★ スタッフ紹介 ★

### ★ 歯科衛生士 伊比 ★



血液型：B型 星座：いて座  
趣味：UFOキャッチャー  
お菓子の新作を食べる  
1番のイチオシは「キャラメル」のピノ」

マスタ歯科では患者様との楽しい病院づくりを目指しています。  
歯の事以外の話も気軽に話して下さい♡

血液型：O型 星座：さそり座  
趣味：寝る事・ショッピング・ディズニー  
・映画「海猿」感動(泣)

いつも元気に 受付・助手をしています♡



### ★ 歯科助手・受付

町田 ★

医療法人社団 誠歯会 マスタ歯科医院

診療時間

9:30~13:00 / 14:45~18:45 (土曜日は17:45まで)

TEL：048-686-0088

さいたま市見沼区東大宮5-35-18

クイズの正解：× しばらく続いた痛みが突然なくなったら、虫歯がかなり進行している可能性があります。すぐに歯科医へ行きましょう。残念ながら、虫歯や歯周病は自然治癒しません。