

すみれ 通信



2012. 8月号

暑中お見舞い申し上げます。今年の夏も昨年に引き続き節電対策が必要です。誰にでも簡単にできる節電方法をご紹介しますので、是非試してみてください。

1、待機電力を節電するため、普段使用しないコンセントを抜いておきましょう。携帯電話の充電器など差っ放しではありませんか？（スイッチ付きコンセントなどを使用すると簡単ですよ！）2、エアコン冷房の設定温度は28°位に設定し、サーキュレーターや扇風機を使って空気の流れを変えましょう。ドライ設定は冷房より電力を多く使うので注意が必要です！3、電気ポットは保温のために電気を使うので、必要な分だけガスで沸かした方が節電になります。4、温水便座も保温のために電気を使います。便座カバーをつける。利用後は蓋をする。夜間はほとんど使わないので、寝る前に電源を切り、一番早く起きた人が電源を入れましょう。

夏休み中は、みなさん旅行など楽しい予定で忙しいかもしれませんが、是非合間をぬって検診、メンテナンスにお越しください。きれいな歯で9月を迎えましょう！

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



夏期休診日

新宿；8月13日（月）～17日（金）

築地；8月18日（土）～22日（水）

小岩；8月18日（土）～23日（木）



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日；月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住 所 中央区築地2-4-10 SAテンハウス3F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩2分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日；月～木、土日、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩メディカルクリニック

診療日；月～水、金、土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電 話 03-5622-7686

交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

よく噛んで食べよう

★噛む回数が激減している！？

みなさんは普段よく噛んで食事をしていませんか？噛むことは普段の何気ない行動の一つですが、実は全身の健康と深い関係のある、とても大切な動きなのです。



現代人が一度の食事で噛む回数はおよそ600回程度で、1,400回噛んでいた昭和10年代の人より、半分にまで減っているという研究データがあります。その原因は、柔らかくて美味しいものが増えたことや、噛まないでも食べられる食事内容が増えたからだといわれています。

★よく噛むことの効果

よく噛むことはどんな効果をもたらすのでしょうか

- 1、十分な唾液の分泌が見込め、消化が良くなる
- 2、だ液がたくさん分泌されることにより、虫歯になりにくくなる
- 3、顎が強くなり噛む力がアップする
- 4、フェイスラインが引き締まり、表情が豊かになる
- 5、脳内の血流がよくなり、学習能力が高まる。認知症の予防につながる
- 6、肥満、生活習慣病の予防につながる



などの効果が期待できます。

★よく噛むための工夫をしよう

1、一口の量を減らす

一口の量をいつもより少なくしましょう。噛む回数が多くなり、食事の時間も長くなります。

2、噛みごたえのある食品をプラスする

食事の中で1品噛みごたえのあるものをプラスしましょう。おやつをドライフルーツやナッツ類にする。夕食に噛みごたえのある漬物をプラスするなど、楽しく工夫しましょう。

3、具材の料理方法を工夫する

料理をする際、具材を小さく切ると、すぐに飲み込んでしまうので噛む回数は少なくなります。わざと一口もより大きめに切り、よく噛まないといけないようにしてみましょう。ただし、小さいお子さんや、咀嚼力が低下しているご高齢の方は丸呑みすると大変危険なので、注意してください。

4、ガムを噛む

1回の食事で噛む回数は、およそ600回ですが、ガムは10分間でおよそ550回も噛んでいるそうです。当院でも虫歯予防効果のあるキシリトールガムを取り扱っています。毎食後に噛みましょう。

★歯や歯茎に異常があったら

歯が痛くなったり、ぐらぐらする、歯がしみる、歯茎が腫れた、歯茎から出血したなど、歯や歯茎に異常があるとうまく噛めないだけでなく、放置すると歯を失うこともあります。がまんせず、できるだけ早くご来院くださいね！

★矯正で正しいかみ合わせを！

よく噛むためにはかみ合わせが重要です。乱れた歯列は見た目が悪だけでなく、むし歯や歯周病の温床となります。歯列矯正をすれば、美しい歯並びになるだけでなく、かみ合わせが良くなり、むし歯や歯周病の予防にもつながります。お早目にご相談ください！

