

Dr コーナー

よく噛んで食べよう！

矢代 雄治（歯科医師）

趣味は、映画鑑賞とお酒です。
好きな映画は、ダイ・ハードです！

まだ、入社して2ヶ月ですが、院長をはじめ先生方やスタッフの方々に助けられ日々勉強中です。

今回は、「よく噛んで食べよう！」という事についてお話をさせていただきます。
皆さんはご飯を食べるとき、一度にどのくらい噛んで食べていますか？

よく噛むとどのようなメリットがあるでしょうか。
今回はそのメリットである

- ①認知症予防
- ②肥満の予防
- ③内臓への負担減少についてお話しします。



①認知症予防...アルツハイマー型認知症の原因として大脳皮質という部分に特有のたんぱく質が沈着することが原因の一つとされています。このたんぱく質が脳内の情報伝達物質を遮断し、体の様々な部分が機能しづらくなったり、脳が正常に働かなくなります。

このたんぱく質の沈着を防ぐには、脳に刺激を与え情報伝達物質を増やし、脳を活性化させることが良いとされています。

②肥満の予防...先ほど脳の活性化という話がありましたが、この刺激は満腹中枢にも伝わります。満腹中枢を刺激することで、少ない食事でもよく噛むことで満腹感を得ることができます。

③内臓への負担減少...物を噛んでいると唾液が出てきます。唾液には消化酵素が含まれており、胃や腸での消化を助ける働きがあります。よく噛むことで食べ物が小さくなり唾液と混ざり分解しやすくなることで胃もたれや便秘などの予防になります。

皆さんがこの記事を読んで少しでも関心を持っていただけたら嬉しいです。

健康なライフスタイルと一緒に送りたい。

「ペンギンクラブの夏まつり」開催決定！

今年も祭りの季節がやってきた(≥▽≤)
今回の「ペンギン祭り」は7月24日(月)に開催します。
詳細はスタッフまでお尋ねください。



アシスタント コーナー

健康寿命って？

高野 尚子(歯科助手)

4月に入社致しました。
お休みの日は飼い猫と遊んだり手作りパンを焼いたりします。
スノーボードが趣味で、去年は草津と蔵王で滑ってきました！



さて、皆さんは**健康寿命**という言葉を知っていますか？

「健康寿命」=病気などになる前の「元気に活動できる期間」の事で、一説によれば平均寿命と健康寿命の差は約10年間あるそうです。10年も病気と付き合うのは随分長いなあと感じます。

では病気にならないために何をしましょうか。
食事に気を付ける、運動をする、などありますが**お口の健康を保つ事**も今からできる大事な予防策です。

新米な私ですが、早く皆様のサポートができるよう頑張ります！よろしくお祈いします。

衛生士 コーナー

8020運動について☆

中曽根 詩織(歯科衛生士)

国家試験に無事合格し、4月に入社しました！
これから宜しくお祈い致します☆



最近飼い始めた、チワワのソラ君と一緒に出かけするのが、マイブームです☆とても人懐っこくて、毎日可愛くて癒されています♪笑



さて、「8020運動」という言葉をご存じですか？
8020運動とは、

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です！自分の歯が20本以上あれば、食事をする上で不自由ないと言われています。健康に不可欠な食事をするには、自分の歯を少しでも多く保つ事が大事になります。

そこで一番大事なのが、**ご自身での日々の歯磨き**になります！

もちろんご自身では磨きにくい場所など、難しいところもあるかと思いますが、そこで、歯科医院でのメンテナンスでは、難しいところのお手伝いや、正しいケアの方法、歯磨きのやり方など丁寧にわかりやすく一緒にやっていきます☆健康な自分の歯を少しでも残していくために、今から予防していきましょう(^_^)v私も、皆さんのお口の健康をサポート出来るようになるために、日々努力していきます(^_^)