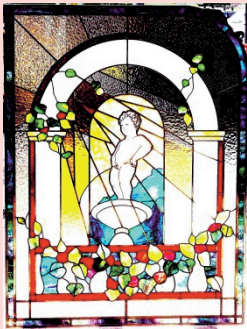


0566-21-0211

新年あけまして、おめでとうございます。京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。引き続き今回が第13号となります。



## 謹賀新年

### ☆よく噛んで美男美女に！

#### ●卑弥呼はなんと現代人の6倍！

現代人は600回、卑弥呼の時代の人は何と3600回。これは1回の食事で噛む回数の比較です。やわらかい食事が多い現代人に比べ、卑弥呼の時代、つまり弥生時代には乾燥させた魚や木の実が主食でした。肉も野生動物のものなので、きっと固かったでしょう。固いものはよく噛まないで飲み込めません。現代人には顎が小さく歯並びが悪い人がたくさんいますが、よく噛んでいた昔の人は、顎が発達していて歯並びもよかったと言われています。

#### ●よく噛むことの4大効果

子どものころに、「よく噛んで食べなさい」なんて言われたことありませんか？

よく噛んで食べると歯並びがよくなるだけでなく、次のような効果も期待できます。



### 《よく噛むとこんな効果が！》

#### 効果その1 むし歯や歯周病の予防

だ液の分泌が増え、口の中がきれいになるのでむし歯や歯周病の予防に

#### 効果その2 脳が活発に

脳の血流が増え、脳が活性化されます。すると、反射神経が高まったり、記憶力・集中力がアップ

#### 効果その3 肥満を予防

満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎ、ダイエット効果でスマートに

#### 効果その4 小顔効果

顔の筋肉が鍛えられます。

すると、  
顔が引き締まり小顔に！  
表情も生き生きと！！



### 医院のお花



# ☆ スタッフ ブログ より

## 岩本 ○○

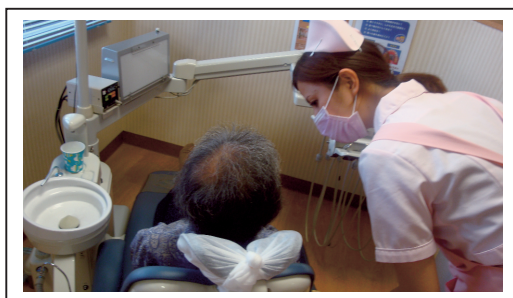
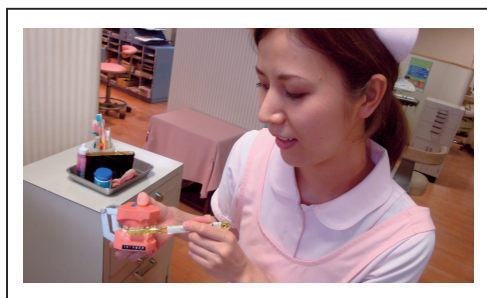
出勤するとみんなで清掃や診療の準備を分担して行います。9時から診療が始まるのでいつもバタバタしています。夏は暑いので掃除機をかけると汗だくになりますが、休むひまなく診療が始まります。

午前中は混み合ってしまうこともありますが、一人一人の患者さんのお話しや要望をしっかりお聞きするように心がけています。久しぶりに来院された患者さんが顔を覚えてくださった時はすごく嬉しいです。

今まで歯医者が苦手だった患者さんに京極歯科だけは大丈夫になったと言われた時も嬉しく思い、歯医者が苦手な方が減るといいなと思い改めてより頑張ろうと思いました。

午前のおわりに2週間に一度は皆でミーティングをして勉強や医院をよりよくするために話をしたりしています。午後からは診療の合間に清掃をしたり、材料等の在庫を確認し注文したりしています。夕方になると仕事帰りの患者さんが来院し毎日あっという間に診療が終わってしまいます。

自分の1日を振り返ってみることがなかったのですが、これからももっと沢山の患者さんのために頑張っていきたいと思えます。



メタボや生活習慣病を気にされている方は、歯周病をケアしましょう！

歯周病が心配でしたら、気軽にお電話ください！

## 《フェイスブック ページをたちあげました。》



是非 ご覧ください！！



久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はへたなゴルフ

### 京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

かかりつけ登録で  
当院情報が届きます→

Fine Doctor  
ファインドクター

