

0566-21-0211

京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。今回の29号では書籍の紹介と噛むことの大切さをお伝えします。家族の皆様でご覧下さい。



## ☆視野を広げる 【本】の紹介

### 『歯医者さんにかかると寿命が延びる』

東京都立駒込病院 歯科口腔外科部長:茂木 伸夫 著



健康を保つためには歯が大切！

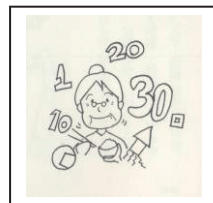
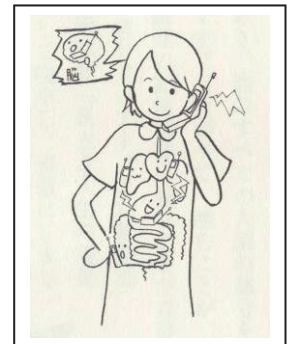
～口は消火器の最先端～

歯医者さんが大嫌いな方に是非読んでいただきたいこの一冊。本書を読むと健康を保つためには歯が、如何に大切かが良くわかります。歯医者さんにかかると寿命が延びるのは本当だと思います。わかり易くユーモアをまじえて書かれていますので、大変読みやすい健康増進書として皆様にお勧めします。(推薦文)

## 医院のお花



- 口腔ケアで命を救う
- 口は消火器の最先端
- 唾液は命の泉
- 歯の痛みは生命への警告
- 歯周病は放っておくと死襲病に
- 体は上から下まで連絡網
- 歯医者さんにウェル噛む
- 長生きは噛むこと



本書は 当院の待合室にもあります。  
ご自由にご覧ください。



# 「嚙ミング30」をご存じですか！？

～カミング サンマル～

皆さんには こんな 健康願望がありませんか？

- ☑ 全身の体力を向上させたい！
- ☑ 認知症予防のために、脳を活性化させたい！
- ☑ ガンを予防したい！
- ☑ 胃腸の動きを良くしたい！
- ☑ むし歯や歯周病を予防したい！
- ☑ 発音をはっきりさせたい！
- ☑ 肥満を防止したい！
- ☑ もっとおいしく食事をしたい！

実は、これらすべてに効果のあるといわれている毎日の習慣があります。それは「よく嚙んで食べる！！」ということ。「嚙ミング 30(カミングサンマル)」は、「一口 30回以上嚙んで食べる！！」ことを推奨するキャッチフレーズです。厚生労働省はじめ、各歯科関連団体が提唱しています。

## □驚くほど嚙む回数が減っている！

グラフのように、現代人は弥生時代に比べわずか6分の1ほどしか嚙んでいません。よく嚙むことは、口だけでなく胃腸の消化を助けたり、脳細胞を活性化するなど子供からお年寄りまで、すべて年代の健康に大きく関わる毎日の大切な習慣です。

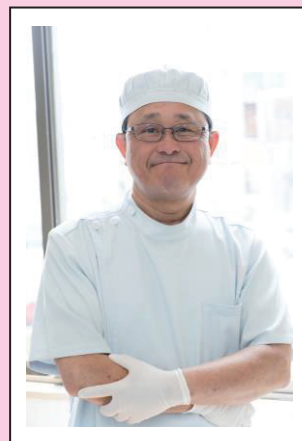


意識的に回数を増やすのはもちろん、自然に嚙む回数が増えるように、嚙みごたえのあるもの、材料を大き目に切って使うのもひとつのアイデアです。ちょっとしたことですが、食事は毎日のことですので、この繰り返しが健康に大きくかかわってきます。

是非 皆さんも 「一口 30回」「嚙ミング 30」 と覚えてください。



歯周病  
をケアしましょう！



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/>