

かむかむライフ

2017年 1月号

1度の食事に何分かかりますか？

皆さん、新年明けましておめでとうございます。今年も歯について色々お話ししていきたいと思いますので宜しくお願い致します。

年末年始は、年越しそばやおせち料理・お雑煮など、色々な美味しいものを食べられたと思います。皆さんは、その食事をどのくらい時間をかけて、どのくらい噛んで食べていますか？

今日では、時短という言葉もあるように食事、パパッと食べられるようなファストフードコンビニ弁当など色々な種類のもものが売られています。その結果、現代では食事時間は約10分、噛む回数は約600回で終わっています。昭和10年にはなんと大体倍の約20分、約1400回でした。さらに、およそ2000年前の弥生時代まで遡ってみると、約50分、4000回だったといわれています。

よく噛むことには、様々な効能があります。よく噛む8大効用とも言われている、

- ①肥満防止 ②味覚の発達
- ③言葉の発音 ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防 ⑥ガン予防
- ⑦胃腸快調
- ⑧よく噛めば力が発揮できる

は、日本咀嚼学会から発表されました。

さらに、よく噛んで食べることによって唾液が分泌されます。たくさん出る唾液の中には、自浄作用の効果があります。(傷口をなめて治す習慣は唾液に含まれる自浄作用と言われています。)ですから、口腔内の悪い細菌を殺してくれる役割をしています。

よく噛むことには、こんなにたくさんのメリットがあります。皆さんも今一度食生活を見直して健康を維持しましょう！！

受付・助手 田辺

1月・2月の
矯正診療日

1/7 1/19
2/4 2/16

1月・2月の
臨時休診日

1/23
研修会の為

1/21
17:00～
2/8

13:00～16:30
研修会の為



お知らせ

H28年1月より矯正日を除く木曜日と隔週日曜日(基本2、4週)を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

スタッフコラム

皆さん新年明けましておめでとうございます。2017年も皆様のお口の中の健康を守るお手伝いができるようドクター・スタッフ一同頑張ってお参りますので、今年もC&Cデンタルオフィスで宜しくお願い申し上げます。

さて、昨年末にCMで話題のふるさと納税をやってみました。サイトもたくさんあるし、何よりお礼品が目移りしてし

まうような数でしたので、なかなか決まらず時間を要してしまいました(笑)。

私の父の故郷が北海道なので、北海道の美味しいものは、たくさん食べているのですが、それでも北海道が大好きなので、1つは北海道のアイスクリームに決めました。冬のアイスクリームはまた美味しいですからね！後1つは長崎県のみかんにしました！

九州地方には行く機会もなく魅力的な名産物がたくさんあったのですが、

冬はやはりみかんかなと！ダンボールで1箱届きとても甘くて美味しかったです(o^^o)

今年もふるさと納税をしようと心に決めました★食いしん坊の私ですが今年も1年頑張ってお仕事に励みたいと思います！

受付・助手 泉谷



今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、20日(金)、25日(水)、30日(月)

C&Cデンタルオフィス