

## かむかむライフ

2017年 12月号

## 噛むと良いこと、8つの効果

皆さんは「卑弥呼のはがいーぜ」をご存知でしょうか？この言葉はよく噛んで食べると体にいい8つの効果を表した言葉です。

現代の日本人は1回の食事に11分かけ、620回噛んでいると言われていました。しかし卑弥呼のいた弥生時代の人々は1回の食事に51分かけて3990回も噛んでいたそうです。時代が進むにつれて食べ物も柔らかい物が増え、仕事や勉強が忙しく食事でも簡単に食べられる物で済ませている方も多いと思います。

このように、あまり噛まなくなった要因はさまざまですがよく噛んで食べるということは身体に良い影響がたくさんあります。それを分かりやすく説明しているのが「卑弥呼のはがいーぜ」です。

ひ…肥満予防。満腹中枢が働き食べすぎを防ぐことができます。

み…味覚の発達。よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかります。

こ…言葉の発音をはっきり。顔の筋肉が発達し、表情が豊かになり口を大きく開けて話すことができるのできれいな発音になります。

の…脳の発達。脳細胞の働きを活発にします。子供の知育を助け、高齢者の認知症予防になります。

は…歯の病気の予防。噛むことでだ液がたくさん出ます。このだ液が虫歯や歯周病を防ぎます。

が…癌の予防。だ液中には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。

い…胃腸の働きを促進。消化酵素の分泌を促進し消化を助けます。

ぜ…全身の体力向上と全力投球。力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力が出ます。

まずは一回の食事で30回噛むことを目標に頑張りましょう！メリークリスマス！

受付・助手 安藤

12月・1月の  
矯正診療日12/3 12/17  
1/7 1/2812月・1月の  
臨時休診日12/5 1/9  
10:30~14:00  
研修会の為12/28~1/4  
冬期休暇の為

## スタッフコラム

先日お休みを頂いて大好きなハワイに行ってきました(^)海は眺める程度で私のメインは買い物とグルメです☆(笑)海外のスーパーはワクワクします♪コンドミニウムに泊まったので朝ごはんはスーパーで買った材料で色々な物を食べました(^)

あきらかに体に悪い色をした食べ物も気になって色々食べてしまいました！(笑)ハワイの雰囲気は大好きです☆でも住みたいとは思いません。何故なら日本食が1番だからです！！日本食が美味しく食べられるお店も勿論ありますが、やはり日本で食べる日本食が1番美味しいと思うからです☆またご褒美ハワイに行けるように

頑張って仕事していきたいと思えます！来年もC&Cデンタルオフィスをよろしくお願い致します。

受付・助手 泉谷



## 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。

## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、15日(金)、20日(水)、25日(月)

C&amp;Cデンタルオフィス

044-953-4184 info@candc-dental.com www.candc-dental.com