



しまぶくろ歯科医院 (06-6675-0418)

## 院長より

心地よい季節はすぐに過ぎて、もうすぐ冬が来ますね。今年はずいぶん暖冬だそうですが、今年もそろそろ年末が視野に入ってきました。それでも、今月はもう少し今の季節を楽しみたいと思いながら、秋のお月様を眺めたりしたこと。また、受付カウンター下のガラス工芸品はみていただけましたか？先月まで涼しげな夏バージョンでしたが、秋冬モードに展示替えを(11/9～)いたします。美しいものを見ると幸せな気持ちになりますね。またお楽しみください。

さて、食べるということは生きる基本です。そのためのお口の健康の大切さを理解され、メンテナンスに定期受診しておられる皆さまはきっと、健康長寿につながります。これからも、いつまでもお元気でいただけるよう、私たちも頑張っ

てまいりたいと思います。

今月の絵は「まゆみの実」。

ピンクがかわいかったのでモデルに選びました。



## 『歯の矯正、どんな効果があるの?』

歯科医師：九十九 和代

歯の矯正による効果は次のようなことがあげられます。※効果には個人差がございます

### ①【食事がおいしく食べられる】

歯並びが良くなることでかみ合わせが良くなりやすい(咀嚼・消化効果が上がり胃腸に負担をかけない)

### ②【虫歯・歯周病になりにくい】

歯並びが良くなると、歯磨きケアがしやすい。磨き残しが少なくなる。ふぞろいな歯並びによる磨き方の大変さがなくなる。

### ③【清潔感がでて、堂々と笑える】

笑顔や、人とのコミュニケーションに自信が持てる。相手に良い印象を与える。

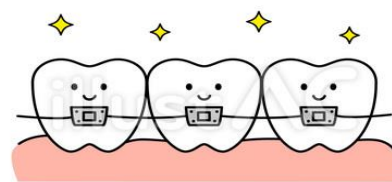
### ④【滑舌】

発音、発語がしやすくなる(不正歯列によって舌の動きに問題がある場合、矯正や訓練によって改善がみられます)

このように、矯正治療によって、心やからだに健康をもたらす効果がみられます。

一部の歯だけに咬む負担がかかるかみ合わせの場合、経年とともに歯や歯の根にダメージが蓄積し破折や抜歯の原因になることもあります。実際にある調査では、8020(80歳で20本の歯を残そうという取り組み)を達成している人のほとんどは、かみ合わせに問題がない人たち(正常咬合)であったというデータもあります。

歯を健康に長く保つために、矯正のカウンセリングをご希望でしたら、受付で承っております。



## 『よく噛んでアンチエイジング』

歯科衛生士：林 裕子

「よく噛んで食べる！」皆さん子どもの頃に1度は聞いたことのあるフレーズだと思います。

よく噛んで食べることのメリットには様々ありますが、今回はアンチエイジング(抗加齢)についてご紹介します。

### ①脳の活性化

咀嚼が十分行えないと、学習、記憶能力が低下し、認知症の発症リスクが高まると言われています。よく噛むことによって頭部の血液循環が良くなり、脳神経が刺激され脳の働きが活発になります。

### ②唾液に含まれる若返りホルモンが分泌される

よく噛むことで唾液の分泌が促進されますが、唾液には若返りのホルモンと呼ばれる「パロチン」が含まれています。

パロチンとは成長ホルモンの一種で、その効果には骨や歯の再石灰化を助けたり、皮膚の新陳代謝を活発にする働きがあり、シミやしわを防ぐことにつながります。

また、パロチンは壊れた細胞組織を修復する作用を持つことから、白内障や更年期障害の治療薬にも使用されています。

唾液が出る主な腺には、「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」がありますが、パロチンは耳下腺から出る唾液のみに含まれています。

耳下腺は上の奥歯に接する頬の粘膜にあるので、奥歯でしっかり噛むということが重要です。

ぜひ、よく噛むこと、一口30回程度噛むことを意識してみましょう。



## 『本格的な冬の前に秋バテに注意しましょう！』

歯科助手・受付・管理栄養士：品田 小百合

### ☆秋バテとは？

体がだるい・食欲がないなど夏バテに似た症状が涼しくなってくる秋にも出ることがあり、これを秋バテといいます。

夏から秋に1日の寒暖差が大きくなる事や、低気圧が増えることによる気候の変化なども自律神経が乱れる原因にもなります。冷たい物を食べてばかりいると胃腸が冷え消化機能が低下することで食欲がなくなり疲れが取れにくくなってしまいます。

秋バテを放置すると、免疫力の低下から体調を崩しやすくなります。本格的な冬が来る前に秋バテを予防しましょう！

### ☆食生活で乗り切りましょう！

#### ①内臓を冷やさないようにする

内臓が冷えてしまうと、食欲不振や胃腸の不調につながります。1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事に体を温める食品を取り入れて意識して摂りましょう。

●体を温める食品：しょうが、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう など

#### ②水分不足も要注意

夏は意識的に水分を摂りますが、水分摂取が減少する秋は軽い脱水症状を起こしやすい季節といわれています。コップ1杯の量をこまめに摂るように心がけましょう。

