

# 加藤新聞



## 噛めることはとても大切

「噛める」と聞いて、思いつくこと  
は何でしょうか？最初にイメージで  
きることは**食事がおいしい**というこ  
とですよ。他にも様々な効果があ  
ります。

### ■歯がある人は 丈夫で長生き！

約10000人の高齢者の追跡調査  
により、明らかにになりました。



### ■歯が丈夫な人は バランス感覚がよく 転びにくい！

歯がない人でも、入  
れ歯を使った  
方が**転倒が減る**という  
データもあります。



### ■よく噛める人は ボケにくい！

噛むと脳の前頭前  
野が活性化されま  
す。

自分の歯でよく噛  
める人もそうですが  
入れ歯を使ってよく  
噛んでいる人もボケ  
にくいというデータ  
が出ています。



### ■偏食になるのを防ぐ！

歯が悪い人は食べ  
れるものが限られて  
しまいます。その結  
果、食物繊維やビタ  
ミンなど体調を整  
え、疲れの回復に役  
立つ栄養素が**不足し  
がち**であることがわ  
かっています。



このようにしっかりと噛めること  
が**とても大切**です。もちろん自分の

歯で噛めることが一番ですが、入れ  
歯を入れても効果があります。

今、合わない入れ歯を使っていま  
せんか？しっかりと噛めています  
か？

思い当たる方は、快適な生活を送  
るためにも、**入れ歯の調整や新調を  
検討**してみてください。



(参考書籍 nico 2016年9月ク  
インテッセンス出版株式会社)



## 2017年3月 加藤新聞 Q&A

Q お花見シーズン！おすすめの  
スポットを教えてください。

- 院長 深坂のため池
- 河口 日和山
- 和井元 日和山
- 倉岡 戦場ヶ原公園
- 白松 火の山
- 磯部 小倉城
- 松岡 日和山

Q 卒業式シーズン！今年こそ卒業  
しなきゃな…って思うことは？

- 院長 トレーニング
- いつも三日坊主
- 河口 無駄遣い
- 和井元 無駄遣い
- 倉岡 買い食い
- 白松 二度寝
- 磯部 無駄遣い
- 松岡 つまみ食い



# ◎ 今月のコラム ◎

倉岡 朋子

今月も加藤新聞をご覧いただきまして、ありがとうございます。加藤歯科の倉岡です。

さて、今回の下関おすすめスポットは、戦場ヶ原公園です。アンケータでも答えているのですが、お花見にはもってこいの場所です。皆さん場所はお分かりかと思いますが、東駅のサンリブの近く、山？丘？を少し登ったところにあります。看板も出てますので、方向音痴な私でも迷わず行けます。(笑) お花見シーズンはもちろんですが、ベンチもあるし景色もよいし、ピクニック気分でお菓子やらパンやらを持ち込んで食べるのもありかも。

そして！おすすめポイントその1！無料の駐車場！お花見と言えやお弁当に敷物に、お子さんがいたらティッシュやら色々大荷物になりますよね。しかも山の上だから歩くのも大変!!でも大丈夫！少し広めの駐車場がありますので、車で楽々行っちゃいます。

おすすめスポットその2！バーベキューOK！夜間もライト点灯で夜

桜も楽しめます!!

まだまだ寒いこの季節。お弁当もいけどあったかいお肉に野菜が食べたい!!戦場ヶ原公園は直火はNGですが、バーベキューはOKです。で、焼き立てのお肉が食べれます!ちゃんと洗い場もあるので、後片付けも安心!ライト点灯は夜9時半までしてくれているので、会社帰りでもOKですよ☆

色々なイベントで四季を存分に楽しむ:日本っていいな...  
しかしながら!!!お花見後の運転にはご注意ください!!飲酒運転はダメ!ゼツタイ!!ですよ!!!



## 院長のオススメ図書

しっかり噛める歯がなければ、何も食べることができません。

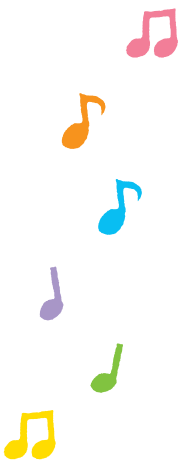
食について多くの情報に振り回されている私たちが、何を信じどのように安全で栄養のある食べ物を求めていけばいいのか?おいしさっていったい何なのか?

そんなこんなを食の科学者である京大農学研究科教授が楽しく教えてくれる本

ようこそ 深いグルメの世界へ

『グルメの話 おいしさの科学』

恒星出版



歯科に関するQ&Aはこちらから



加藤歯科医院

検索

<http://www.kato.or.jp/question/>

Q & A 総数 1000 件以上歯の悩みをすぐに解決!!  
HPを是非ご覧下さい!

★あしがき★

今回も加藤新聞を最後までご覧頂きありがとうございます。次回も皆様の歯に役立つ情報をお届けします!

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2017年 3月4日(土)、3月11日(土)  
4月8日(土)、4月15日(土)

午後休診のお知らせ

11時30分まで  
2017年  
3/23(木)・4/27(木)

土曜日午後診療のお知らせ

～矯正治療～  
2017年 3月18日(土)  
4月22日(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。  
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。