平成29年
69号
3月発行

月刊 加藤新聞

かとうしんぶん

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ね。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1000人の高齢者の追跡調査により、明らかになりました。

■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。

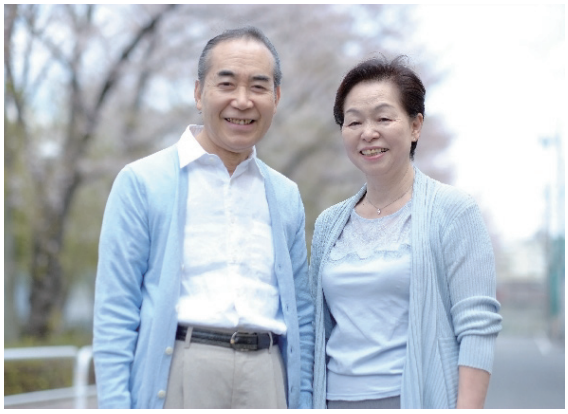
■偏食になるのを防ぐ！

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
河口　いつも三日坊主
和井元　無駄遣い
倉岡　無駄遣い
白松　買い食い
磯部　二度寝
松岡　無駄遣い
　　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。アンケート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！お花見と言えばお弁当に敷物に、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、車で楽々行けちゃいます。

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ですので、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を!!飲酒運転はダメ！ゼッタイ!!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！

★あとがき★

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をご覧下さい。