

すみれ 通信



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

お正月の風物詩のひとつ獅子舞。最近ではあまり見かけなくなりましたが、皆さんはその由来や意味をご存知ですか？

獅子舞はなんと、インドで誕生しアジアの国々へ広がって、その後日本に伝えられたそうです。

日本の獅子舞は大きく分けて2種類あります。関西を中心に広がり、2人一組で一匹の獅子を演じる伎楽（ぎがく）系と、関東や東北に広がった、一人で一匹の獅子舞を演じる風流系です。

獅子舞といえば大きな口にきれいに並んだ歯！獅子舞に頭を噛まれると、その人の邪気を食べてくれるので、一年を無病息災、健やかに過ごすことができるという言い伝えがあります。特に子供は強い厄除けになり、子どもの成長・学力向上・無病息災にもご利益があるとして人気があります。ちょっと怖い獅子舞ですが、見かけたら勇気を出して頭を噛んでもらいましょう！今年も一年健康に過ごすためにはお口の健康が大切です。お口のケアも頑張りましょう！

すみれ歯科クリニックからの お知らせ

新宿：12/28（木）～1/4（木）
築地：12/29（金）～1/4（木）
小岩：12/29（金）～1/4（木）
日本橋：12/30（土）～1/8（日）



すみれ歯科新宿御苑前クリニック

9/7(木) 新規開業!!
TEL 03-3351-1686
新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F
丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分
診療日 月～木 土日・祝日
初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です
すみれ歯科新宿御苑 検索

すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686
江戸川区北小岩6-15-5
小岩メディカルセンター5F
京成本線 京成小岩駅 徒歩1分
診療日 月～土
すみれ歯科小岩 検索

すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日 月～土
TEL 03-3248-4618
中央区築地2-4-10 SA テンハウス3F
日比谷線 築地駅 徒歩3分
有楽町線 新富町駅 徒歩2分
LINE 業界初 LINE予約 築地
初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です
すみれ歯科築地 検索

すみれ歯科日本橋クリニック

診療日 月～金 土
TEL 03-3351-1686
中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F
銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分
Web登録で簡単予約できます！
すみれ歯科日本橋 検索

よく噛んでダイエット！

年末年始、忘年会や新年会、お正月のごちそうで体重が右肩上がり…なんていう方はいませんか？暖かくなって薄着になる前に、ポッチャリ体形になった体に戻したいと焦っているアナタ！歯とダイエットの関係について考えてみましょう。



★キーワードは「咀嚼」！

食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼（そしゃく）」と言います。これは私たちが生きていく上でとても大切なことです。健康な良い歯で、食べ物をしっかりとよく噛んで食べることは、全身の健康に大きな影響があり、なんと、ダイエットにも威力を発揮するのです。

よく、「早食いをすると太る」と言いますが、言い換えれば「しっかり噛まないで太る！」ということです。よく噛んでいれば、満腹感を得ることができ、食事量や間食も減ります。よく噛んで食べると胃腸への負担が減り、便秘解消にもつながって全身の新陳代謝が促進されていきます。そのうえ、上下のあごの骨や顔の筋肉が引き締まってくるので、小顔効果もでてくるのです！

★現代人は咀嚼が足りない

現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、噛む回数が激減しているそうです。現代人が一回の食事で噛む回数は約600回。多いような気もしますが、戦前は1400回、弥生時代までさかのぼると、なんと4000回も噛んでいたそうです。



学校食事研究会では、よく噛むことの大切さと効能を知ってもらうために「卑弥呼の歯がイーゼ」という標語を掲げています。食べ物をよく噛んで食べると全身に様々な良いことがあります。大切なことなので何度もご紹介しますね。

- ひ …肥満を防止する：時間をかけてよく噛めば、満腹中枢が働いて食べ過ぎがなくなる。
- み …味覚を発達させる：いろいろな種類の食べ物を食べれば、味覚が発達する。
- こ …言葉の発音をはっきりさせる：あごが発達し、歯並びがよくなり、口の周りの筋肉が発達するので発音がよくなる。
- の …脳を発達させる：あごを使えば脳細胞が活性化される。
- は …歯の病気を予防する：あごの骨や歯ぐきが鍛えられ、唾液が虫歯や歯周病を予防する。
- が …がんを予防する：唾液に含まれる物質が、発ガン物質の働きをおさえる。
- い…胃腸の働きをよくする：食べ物が消化しやすくなり、胃腸の負担が軽くなる。
- ぜ …全身の体力向上：瞬間的に力を出す時、奥歯をかみしめて力を発揮できる。

まずは、「よく噛む」ことを習慣にしましょう。そのためにはよい歯が必要です。健康に暮らすために、きちんと歯を磨くのはもちろん、定期的に歯科医院で、歯科衛生士による口腔ケアを受けて、歯をツルツルに保ちましょう！



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

