



地域一番の歯科医院を目指しています。

53号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2012年1月号



歯みがき剤は何が入っているの？



～歯みがき剤は口の中で使われるため、当然ですが、品質や安全性が配慮され、食品などでも使われている成分も多く配合されています。～

歯みがき剤の配合成分って？



湿潤剤

歯ブラシにつけやすく口のなかで拡がりやすいように、歯みがき剤を水分を保持したペースト状にします。

歯みがき剤の
パッケージの
表示を見てみましょう！

香味剤

歯みがき剤を使いやすい味にし、使用後の爽快感を演出します。

研磨剤

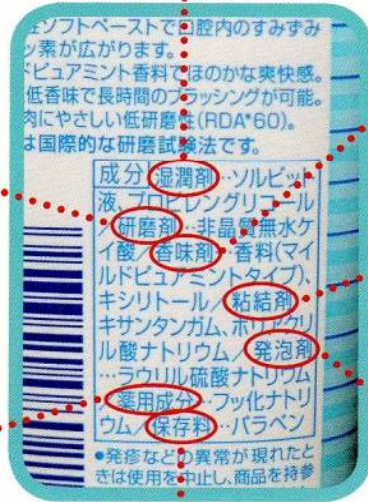
歯の表面を傷つけずにプラークや着色を落とし、ツルツルにして汚れの再付着を防いで、本来の白さを保ちます。

粘結剤

研磨剤や薬用成分などの分離を防ぎ、使いやすいペースト状にまとめます。

薬用成分

フッ素や殺菌剤など、歯みがき剤の目的に合わせて効果を高める有効成分が配合されています。



発泡剤

歯みがき剤の成分を口のなかに効率よく拡げ、汚れを浮か上げらせて除去しやすくします。

保存料

歯みがき剤の変質を防ぎます。

オススメは？
「チェックアップ」上記成分表の歯みがき剤です。フッ素配合でお子さんから成人までどなたにも使っていただけます。



当院販売

今回の裏面の担当はと山口麻衣(左)と井上香里(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

よく噛むのはなし

☆担当：山口☆

正しく噛まないで病気になりやすい

正しく噛まないことで起きる問題として、

- 「顎が小さくなり歯並びが悪くなる」 「老化の促進」 「肥満になりやすい」
- 「虫歯・口臭・歯周病になりやすい」 「味覚障害」 「頬のたるみ・二重顎」
- 「肩こり・腰痛」 「生殖機能の低下」 「記憶力の低下」

が昔から言われているが最近では、覚えるという機能は、噛むことによって良くなることがわかってきた。

ある実験では、塾に通う学生達に、図形記憶ゲームを行ってもらい、ガムを噛む前後で正解率に違いがでた。ガムを噛んだ後の方がわずかながら正解率がアップした。また、噛むことによる記憶力の向上は、高齢者の方が効果は大きいという結果も出ている。理由は、ガムを噛んだときの海馬の神経活動の変化で、海馬の活性化が2~3倍増強することが分かった。若者にはガムの噛む効果はほとんど認められず、高齢者には有効であることが確認された。加齢に伴う海馬の神経機能のサビつきは、避けられない老化現象であるが、噛むことによって、このサビつきが減少される可能性が極めて高い。

正しく噛むとダイエット効果がある

噛むことで体の多くの筋肉が刺激され、自律神経が活発に働き、代謝が上がって脂肪を燃焼する。ある実験結果では、女性数名に片方のグループには 100g の白米のおにぎりを一口 30 回以上噛んで食べてもらい、もう一方のグループには 100g のおかゆを食べてもらって、その様子を体温が色で表示できるサーモグラフィーで撮影、観察。すると、おかゆチームの体温に変化が見られない一方で、おにぎりチームは着実に体温が上昇、さらに食べ終わった後も体温をキープし、カロリーを消費していることがわかった。噛むことで分泌される唾液酵素には肥満防止や老化防止に重要な効能があります。

間違った噛み方は老け顔になりやすい

1. 食事の姿勢を直す。

うつむいて頬の筋肉が重力で下がった状態で噛むと、ほうれい線ができ二重顎の原因にもなり『老け顔』になりやすい

2. ゆっくりとできるだけ噛む

左右の奥歯をしっかりと使用して噛むことにより左右の噛筋や口輪筋などの多くの表情筋が自然と鍛えられます。結果として顔にハリが出ます。また、舌によって食物を左右に移動させますので舌の筋肉も鍛えられます。結果として顎の下が引き締まります。

簡単に言うことができるだけ人と会話などをしながら、ゆっくりと咬んで美味しく食事をしましょう！！



寒い冬におすすめ！

ジンジャーシロップ

- << 材料 >>
- ・水 300 ml
 - ・生姜 150 g
 - ・レモン 1個
 - ・グラニュー糖 150g (はちみつでもOK)

- << つくりかた >>
1. 生姜をスライスにし、鍋に水と一緒に入れて中火で10分ほど煮る。アクが出てきたら丁寧に取り除くのがポイント！
 2. グラニュー糖を加えてさらに2分ほど弱火で煮る。
 3. 火を止め、レモンを絞る。
このときお好みでシナモン・レモングラス・グローブなどのハーブや果物を加えるとオリジナル度UP！
 4. こしたらできあがり！！
きれいな容器に移し、冷蔵庫で保管しよう

冬はお湯に溶かして・紅茶に入れて体の芯までポカポカ！！
夏はソーダで割ってジンジャーエールに！



生姜には、体を温めたり、発汗、解熱、鎮痛、免疫力アップといった効果があります。冷え症の方に、風邪をひいた時にもおすすめです！

井上