

皆さん、こんにちは

秋の深まりを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。
風邪を引きやすい時期でもありますので十分お気をつけ下さい。



《お口の健康のために》

『よく“かむ”ことは、とても大切です。』

「よくかんで食べましょう」 - 誰もが口にしたり、耳にしたりする言葉ですね。
では、「よく“かむ”」とどういう事が起こるのでしょうか。

「だ液の分泌を促す」

よく“かむ”とだ液の分泌が盛んになります。だ液にはお口の健康、特にむし歯予防に欠かせない働きがあります。

- * 口の中をキレイにする自浄作用がある
- * 被膜を形成して歯をむし歯から守る成分がある
- * 生えだての未成熟な歯の成熟を促し丈夫にする

味覚を刺激する

“かむ”ことによって味覚が刺激され、食べ物のおいしさを十分引き出し、おいしく味わうことにつながります。胃腸での消化も高まり、満腹中枢が刺激され満腹感が得られやすいので食べ過ぎ防止にも効果的でしょう。

(特にお子様の)あごの成長を促す

お子様の場合、かむことによって成長し、顔の形を整えていきます。舌や唇、お口まわりの筋肉などの機能も“かむ”ことによって発達していくので、正しく発音する機能も“かむ”ことから成り立っていきます。

このようによく“かむ”ことはお口だけでなく全身の健康にとっても重要です。
ところが、むし歯が痛む、歯周病で歯がグラグラする、歯の抜けたところを放置しているなどは、よく“かむ”ことを阻害する原因です。どうかそのままにせずにお気軽に歯科医院をお訪ねください。

よく“かむ”ことは、(お口だけでなく)体の健康にもつながります。

今月のおすすめ情報

今月の歯のグッズ

秋のおすすめイベント・スポット

葉山朝市(葉山港)

毎週日曜日8:30~10:30まで開催。
都内からも駆けつける人気で、新鮮な魚介・野菜や地元人気店の商品など行く価値十分です。
早起きも苦にならない満足感。
場所は葉山マリーナ横です。

逗子・葉山の食堂

逗子・葉山には、地元人気のおいしい食堂もあります。
葉山朝市のすぐ近くに「あぶずり食堂」
「葉山港湾食堂」、逗子の小坪には「ゆうき食堂」とおすすめで、ぜひ一度ご利用を。

スーパーフロス

歯磨きだけでは、歯と歯の接触している面や歯肉のポケット(歯と歯茎の間)の歯垢はとることができません!
普通のフロスより、スーパーフロスではスポンジ状の部分がしっかり歯垢を絡めとってくれるのでおすすめです。

当クリニックのホームページです。見てください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット歯科クリニック

〒242-0006
神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先
ニコニコ 《小田急マルシェ駐車場利用できます(1h無料)》

TEL: 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>