

歯っぴい～すまいる

第3号

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・岩泉町・山田町・田老町・川井村・田野畑村・新里村

6月4日(土)～10日(金)は、歯の衛生週間です。この期間中は、**マリンコープDORA**で **図画・ポスター展示会** を開催!!。

えっ！よくかむとやせるってホント？

フレッチャー氏は かんで5ヶ月で20kg (最終的には30kg) もやせました。



フレッチャー氏は

- ・アメリカ人
- ・年齢40歳
- ・168cm 90kg
- ・太りすぎて生命保険に入れず
- ・ダイエット経験あり



上下の歯を連続して動かすことをいい、たとえば「よく噛んで食べる」などといった使い方をします。

フレッチャー氏のしたことは？

- ・ バランスの良い食事を、味わって食べる。
- ・ ひとくち30回、かむ。
- ・ 20分くらいかけて食べる。 (満腹中枢がはたらく前に、大食しない。)

- かかりつけの歯科医院 をもちましょう。
- お口の健康増進のために 誕生日健診!!

「よくかむ」 ことの8つの効用

(学校食事研究会作成)

標語 「ひみこの はが いーぜ」

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音がはっきり

の 脳の発達

は 歯の病気予防
むし歯 歯槽膿漏

が ガン予防
だ液の効果

い 胃腸快調

ー

ぜ 全力投球
力いっぱい遊んだり
仕事したりできる

現代人は馬場台国の卑劣呼に
比べると、16しかものを
かんでいないといわれます。



むし歯もなく、歯並びきれい。
よくかめそう!!



※ 上下の歯の写真は、
別人のものです。



むし歯があり、歯並びにも
問題あり。
かみにくそう!!



このほか・・・、
歯肉の病気や
合わない入れ歯でも
良くかめません。

かめないまま、
太っていませんか？

ワンポイントアドバイス

- ・ 歯ブラシだけではとれない汚れも、フロスや歯間ブラシを使えばとれます。
- ・ 磨いても、磨けてないかも。時々、かかりつけ歯科医院でチェックしましょう。
- ・ いやなむし歯、痛くならないうちが、懐も痛まない。
- ・ 仕上げ磨きは、小学校に入っても。
- ・ 体によいドリンクも、むし歯の原因になるものもあります。

“歯みがき”

ある日の昼ころ児童館に行ってみる。子供たちがみんな歯ブラシを持って集まってくる。お母さん方が自分の子供も、よその子供も同じようにやさしい目で待っている。いよいよ歯みがきが始まる。みんな歯みがきが楽しいそうだ。おっと、逃げ出した子がいる。泣き出した子供もいる。人気者の男先生に大勢集まっている。順番待ちが大変だ。みんな歯みがきを楽しんでいるのがよくわかる。楽しみながら歯をみがくことで、むし歯にならない。すばらしいことだ。

田老町「歯みがきボランティア」の、ある日の風景です。

田老町保健福祉センター課長 上屋敷正明

宮古歯科医師会ホームページのURLは、<http://www.miyako-da.jp> です。