

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索



カム・噛む・KAMU!

あなたは1回の食事で何回噛んでいますか？忙しい現代人は食事の時間も短く、軟らかい食べ物が多く流通していることもあり、噛む回数が減少しています。食事1回あたりの噛む回数が大昔の弥生時代と比べ、現代は約6分の1に減っています。現代人は噛む回数が減ったことで、顎が小さくなり歯並びが悪くなりやすくなりました。噛み合わせの悪さは、肩こり・頭痛・消化不良をおこしやすくします。そうならない為に、離乳食の頃から歯の発育に合わせて食材の硬さや大きさを変化させる

1食の
咀嚼回数
咀嚼時間

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

噛む機能が低下すると、全身の健康に影響する!?

噛める人の食事



バランス栄養食

噛めない人の食事



糖質偏重食



す。体を作り体調を整える栄養が不足することは、全身疾患につながります。そのため、しっかり噛めるように歯を維持する必要があります。歯の無い場合はきちんと合った入れ歯が必要です。食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼(そしゃく)」といいます。ゆっくりと時間をかけて家族や友達と楽しく食事をしましょう。1口を30~50回噛むよう意識しバランスよく様々な食材をとるようにしましょう。右記の標語は噛むことの大切さを表した標語です。80歳で20本の歯を維持することを目標にしています。健康な歯でよく噛むことが健康な身体をつくり、長寿につながります。

必要があります。おやつには噛み応えのある物(おせんべい、干しいも等)もとりにいれましょう。水分で流し込む食べ方は避けましょう。また、しっかり噛むことができる丈夫な歯をつくるために、カルシウムやたんぱく質を積極的にとるようにしましょう。よく噛むことはお年寄りにも大切なことです。虫歯や歯周病により歯を失うと、噛む筋力も衰え食事も偏り、食べられる物中心になりがちです。歯がなくても炭水化物の摂取量はあまり変わりませんが、繊維の多い野菜やキノコ類、肉・魚介類の摂取量が減り、ビタミンや動物性たんぱく質が不足しま

ひ	肥満を防止する
み	味覚を発達させる
こ	言葉の発音をはっきりさせる
の	脳を発達させる
は	歯の病気を予防する
が	がんを予防する
い	胃腸の働きを促進する
ぜ	全身の体力向上、全力投球に有効

さよなら平成！



平成の色々ランキング★

〈映画〉	〈本〉	〈アーティスト〉	〈ドラマ〉
1位 千と千尋の神隠し (2001年)	1位 1Q84 (村上春樹)	1位 B'z	1位 HERO
2位 タイタニック (1997年)	2位 わたしを離さないで (加藤 ひとし)	2位 AKB48	2位 ビューティフルライフ
3位 アナと雪の女王 (2014年)	3位 告白 (町田康)	3位 Mr. children	3位 ラブ・レボリューション

ちなみに・・・

よしはら歯科物品売上ランキング！



1位 ruscello 歯ブラシ (¥350)

スタッフも愛用歯ブラシ☆

2位 Checkup gel (¥650)

フッ素でむし歯予防
味の種類も豊富♪

3位 子供用歯ブラシ タフト 17 (¥110)

ヘッドが小さく使いやすい
毛先が広がったら交換しましょう！

(おおよそ調べです・・・笑)



かむかむクッキング

～スナップえんどうと豚肉の塩麴炒め～



〈材料〉豚バラ・・・4枚

塩麴・・・豚肉の10分の1
スナップえんどう・・・4本
オリーブオイル・・・少々

- ① 豚バラを塩麴に2時間程漬け込みます。
- ② スナップえんどうは筋を取り、沸騰したお湯で2～3分ゆでます。
- ③ 塩麴につけた豚バラをくるくる巻いて、スナップえんどうが隠れるように巻き巻き。小麦粉をまぶし、ギュッと丸めたら、少なめのオリーブオイルでカリカリに焼いて余分な油をとります。いりごまを振って完成！