

しあわせはこぶくローバー通信

食欲の秋を満喫しましょう

TEL: 023-685-8741

もしも歯がなかったら？

山形市 よしはら歯科医院

検索



皆さんは**もし歯がなかったら？**・・・と想像したことがありますか？

「食べ物が食べにくいかな？」ぐらいにしか思っていないとしたら、それは大きな間違いです。私たちが、なぜできるだけ歯を残そうと必死なのか？それは歯を失うことで、同時に失うものが非常に多いからです。

人生の幸せが半減・・・

歯で食べ物を噛むのは、飲み込みやすくするため、思うかもしれませんが、**もし「噛む」という動作がなくなったら、それは同時に「味」も失うことになります。**あめ玉でもない限り、世の中のほとんどの食べ物は噛むことによりうまさが染み出し、深くおいしい味わいを感じることができます。噛まずに飲み込むだけになると、食べ物の表面しか味わえず、それは「食べる」という幸せを大きく失うのと同じです。

老け顔でいつもつまらなそうな顔になる・・・

口を閉じて唇を押してみると、歯が当たるのがわかると思います。つまり、**口元の「ハリ」はその下にあ**
る歯に支えられています。歯がなくなれば、当然口元はやせて、シワが増えてきます。また、歯を失うことであごの骨も減ってしまうため、よりシワが目立つようになります。

また、歯を失い食べ物が噛めなくなると、顔の表情を作っている筋肉（表情筋）が衰えてしまいます。歯を失ってしまうと表情が豊かではなくなってしまいます。

失ってから気づくまえに！

他にも集中力が低下したり、発音が悪くなったりと歯を失くすことで失ってしまうものの価値ははかれないものがあります。失って改めて気づく歯の大切さ。そうなる前に定期的に歯科を受診し、ご自分の歯をチェックしましょう。早期発見・早期治療で多くの歯を救うことができます。もちろん日頃のケアもお忘れなく！！歯を大切にして秋のおいしい味覚を味わいましょう！！



私のふるさと紹介 ～上山編～

住所: 上山市葉山8-42

営業時間 11:30~16:00

18:30~21:00

「Maru Café」

今回ご紹介するのは、上山市葉山にある、カラダとココロにやさしいごはんカフェの「Maru Café」さんです。こちらのカフェはご夫婦お二人で営んでおり、手作りのおいしい料理が食べられます。店内は、景色が見える席や、半個室のような席もありお洒落な雰囲気でした★メインのランチは週ごとにメニューが変わり2種類から選べます。毎週のメニューが気になりますね(*^^*)ランチのセットで、ドリンクやデザートなどもあります。私が食事に行ったときには、「オムライスきのこデミソースかけ」と「ネバネバぼくだん丼」でした♡サラダやお味噌汁も付き、とてもおいしかったです。夜は完全予約制でお食事を楽しめるようです。家族や、女子会などにも良いですね！そして、こちらのカフェは以前ご紹介した葉山温泉の足湯にも近いので、ぜひ一緒にいかがでしょうか♪皆さんにもっと上山のことを知っていただけるようがんばります！次回のふるさと紹介もお楽しみに～(0)



.. 噛むかむクッキング ..



ゴーヤとツナの梅風味サラダ

材料 (4人分)

- ゴーヤ.....1本分
- ツナ缶.....1缶
- たまねぎ.....1/4個
- 梅肉.....2個分
- マヨネーズ.....大さじ4
- 塩・こしょう.....各少々



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどを使って種を取り除きます。2~3mmの厚さに切つてでさっとゆで、冷水にとり、水気をよく切る。
- ② たまねぎは薄切りにして塩少々(分量外)をふり、よくもんで余分な辛みを抜き、さっと洗って水気をきる。
- ③ ①と②、ツナ、梅肉をマヨネーズであえて、塩・こしょうで味をととのえれば完成です。