

# にこにこ😊新聞

第 33 回

春 号

2012年 4月発行

編集長 古川

<http://www.hyakuda-shika.com/>

ひやくだ歯科・ファミリークリニック

【診療科目】

一般歯科・小児歯科

インプラント歯科

審美歯科・矯正歯科



新入学に新生活、新社会人…など、「新しい」事がいっぱいの季節です。新たな出会いもありそうな…筈「一期一会」、一つの出会いや巡り合わせも大切にしたいですね♡

## Dr.マーシーのコラム



### よく噛むことの8大効用



肥満防止  
ふといあきも予防



味覚の発達  
おいしさがよくわかる!



発音がはっきり  
言葉がはきはき



脳の発達



歯の病気予防  
虫歯や  
しむくのうらうらも予防



ガンの予防  
むし歯やガンの  
予防にいい効果



胃腸が快調  
おなかもスッキリ!



全力投球  
元気にあそぼう

今日は歯科の講話で最も有名な「卑弥呼の歯がいいぜー」のお話です。

このお話は25年も前に日本咀嚼学会で作られました。よく噛むことにより、いろいろなことがあります。その効用の頭文字を集めたのが、「ひみこのはがよいぜー」です。実によくまとめられています。

「ひ」肥満防止…よく噛めば、満腹中枢が早めに働いて、少ない食事量でお腹が満足し、減量につながります。

「み」味覚の発達…噛むことは、食べ物本来の味覚を楽しむことです。おいしさがよくわかります。味覚の発達につながります。

「こ」言葉の発音がはっきり…よく噛むことが発音に必要な筋肉や骨などの器官を育てます。

「の」脳の発達…噛むことは脳との関係プレーです。噛むことによる筋肉運動で、脳細胞の代謝活動が活発になり、脳への血液循環がよくなり、脳が発達します。

「は」歯の病気予防…噛むことによって、唾液がよく出て、歯の汚れが無くなり、むし歯、歯周病ができにくくなります。

「が」ガンの予防…よく噛んで出た唾液の中には、ラクトペルオキシターゼといわれる発がん物質を抑える酵素があります。

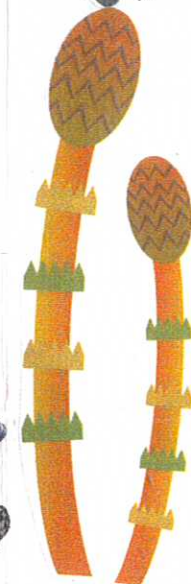
「い」胃腸が快調…よく噛まれた食材は胃腸にも当然やさしいのです。

「ぜー」全力投球…よく噛むことは、全身の体力向上になり、全力投球でき、元気になります。

以上がよく噛むことによる8つの効用です。厚生省、歯科医師会は一歩30回を薦めています。。カミング30(サンマル)といえます。

卑弥呼の時代、一回の食事に4000回噛んでいました。ところが現在は700回です。卑弥呼の歯がよかったのです。

カミング30で、「卑弥呼のはがよいぜー」を思い出して、8020(ハチマルニイマル)80歳まで20本を達成しましょう。



「クリーピング」って、ご存知ですか?  
Dr.マーシーが解説します!!

歯ぐきのさがった状態(歯肉退縮)を歯磨きで歯肉を増やす方法です。上手な歯磨きで歯ぐきはよみがえるのです。歯ぐきが再生するのです。その下の骨も再生することもあります。

以前、いったん下がった歯肉は骨再生術などの外科的な手術をしない限りは元には戻らないといわれてきました。

それが歯ブラシでのブラッシングでよみがえることがわかりました。

その歯磨きは毛先を細かく動かして、歯頸部(歯と歯ぐきの境目)を狙って歯の汚れ(歯垢)を取り除く方法です。これは振動法といわれます。

歯ブラシの毛先の細かい動きで歯肉溝(深さ4ミリ以上を歯周ポケットといいますが)といわれる歯と歯ぐきの境目のにある歯肉の溝の中の汚れを取り除くことによって、下がった歯肉が這い上がってくるのです。そして大事なのが、歯を磨き時の圧力のコントロールです。弱い力で、歯周ポケットの深部まで届く清掃を心がけるのです。

これをクリーピングといいます。這い上がるという意味があります。

一日に5回磨きなさい、とか、一箇所につき10回確実に歯肉溝内の歯垢を掃きとるとか、相当細かい歯磨きが必要になります。要するに時間がかかり必要になります。

人目をはばかることなく、せっせと磨くことができる人が、運がよければ、下がった歯肉がよみがえるのです。大変ですけど、皆さんがんばってみましょう。



## 百田歯科HP

スタッフブログより

「春の風♪…?」

ホ-4A-2の方  
キックしてネ!!



受付の古川です(o^▽^o)

こないだの日曜日、スタッフの浦さんと、元スタッフの石井さんと3人で、

『第三回 一支国ウォーク』に参加してきました~(\*^▽^\*)E^^

二回目の参加でしたが、距離は同じ10kmコースにしました。私達には、21kmコースはまだ早い!と言う事で…(´▽`):)

筒城のふれあいセンターを出発して、旧原の辻展示館を経由して、また筒城へ戻るというコース。

前回参加した時よりは足取りも軽い感じでしたが、イカンセン風が強い強い…(T\_T)ノ  
そして…寒い!!(´ε`)ムカ



『春の風』と言いたい所でしたが、思いっきり『冬の風』でしたね…(p,q\*)シクシク

うちの患者さんともたくさんお会いしましたが、

皆さん元気元気!!オオw(o\*)w

負けてたまるか!!と、なぜか張り切っていた浦さん(笑)  
私達をおいて、どんどん先に行ってしまった。(´Д`)

ま、そんなこんなでなんとか中間地点に到着v(ωω)イエイ

……で、今回はここまで!(´ー`)ニヤリ

→この続きは浦さんにバトンタッチ!後編は裏面にツづく…

## 花だより

春ですね〜 お花見の季節ですね!!  
待合室の片隅に、春を見つけたので、パシャリ📷



ピンクのチューリップがかわいらしい♡♡  
真赤なカトレアは、「ここで咲いたの?すごいね〜」と、患者様から大人気!すっかり、百田の看板娘(?)になりつつあります(笑)

