



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

お正月の風物詩のひとつ獅子舞。最近ではあまり見かけなくなりましたが、皆さんはその由来や意味をご存知ですか？

獅子舞はなんと、インドで誕生しアジアの国々へ広がって、その後日本に伝えられたそうです。

日本の獅子舞は大きく分けて2種類あります。関西を中心に広がり、2人一組で一匹の獅子を演じる伎楽（ぎがく）系と、関東や東北に広がった、一人で一匹の獅子舞を演じる風流系です。

獅子舞といえば大きな口にきれいに並んだ歯！獅子舞に頭を噛まれると、その人の邪気を食べてくれるので、一年を無病息災、健やかに過ごすことができるという言い伝えがあります。特に子供は強い厄除けになり、子どもの成長・学力向上・無病息災にもご利益があるとして人気があります。ちょっと怖い獅子舞ですが、見かけたら勇気を出して頭を噛んでもらいましょう！今年も一年健康に過ごすためにはお口の健康が大切です。お口のケアも頑張りましょう！

☆お知らせ☆



定期検診を受けましょう



## 岩本デンタルクリニック

電話 075 - 325 - 0184

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、審美歯科  
歯周病治療、インプラント、入れ歯

交通手段 阪急「西院駅」より西へ徒歩約8分  
四条通り「ニトリ」向かい側



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30
午後	14:30~ 20:00	14:30~ 20:00	14:30~ 20:00	14:30~ 20:00	14:30~ 20:00	14:30~ 17:00
休診日：日曜・祝日						

## よく噛んでダイエット！

年末年始、忘年会や新年会、お正月のごちそうで体重が右肩上がり…なんていう方はいませんか？暖かくなって薄着になる前に、ポッチャリ体形になった体に戻したいと焦っているアナタ！歯とダイエットの関係について考えてみましょう。



### ★キーワードは「咀嚼」！

食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼（そしゃく）」と言います。これは私たちが生きていく上でとても大切なことです。健康な良い歯で、食べ物をしっかりとよく噛んで食べることは、全身の健康に大きな影響があり、なんと、ダイエットにも威力を発揮するのです。

よく、「早食いをすると太る」と言いますが、言い換えれば「しっかり噛まないで太る！」ということです。よく噛んでいれば、満腹感を得ることができ、食事量や間食も減ります。よく噛んで食べると胃腸への負担が減り、便秘解消にもつながって全身の新陳代謝が促進されていきます。そのうえ、上下のあごの骨や顔の筋肉が引き締まってくるので、小顔効果もでてくるのです！

### ★現代人は咀嚼が足りない

現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、噛む回数が激減しているそうです。現代人が一回の食事で噛む回数は約600回。多いような気もしますが、戦前は1400回、弥生時代までさかのぼると、なんと4000回も噛んでいたそうです。



学校食事研究会では、よく噛むことの大切さと効能を知ってもらうために「**卑弥呼の歯がイーゼ**」という標語を掲げています。食べ物をよく噛んで食べると全身に様々な良いことがあります。大切なことなので何度もご紹介しますね。

- ひ …**肥満を防止する**：時間をかけてよく噛めば、満腹中枢が働いて食べ過ぎがなくなる。
- み …**味覚を発達させる**：いろいろな種類の食べ物を食べれば、味覚が発達する。
- こ …**言葉の発音をはっきりさせる**：あごが発達し、歯並びがよくなり、口の周りの筋肉が発達するので発音がよくなる。
- の …**脳を発達させる**：あごを使えば脳細胞が活性化される。
- は …**歯の病気を予防する**：あごの骨や歯ぐきが鍛えられ、唾液が虫歯や歯周病を予防する。
- が …**がんを予防する**：唾液に含まれる物質が、発ガン物質の働きをおさえる。
- い…**胃腸の働きをよくする**：食べ物が消化しやすくなり、胃腸の負担が軽くなる。
- ぜ …**全身の体力向上**：瞬間的に力を出す時、奥歯をかみしめて力を発揮できる。

まずは、「よく噛む」ことを習慣にしましょう。そのためにはよい歯が必要です。健康に暮らすために、きちんと歯を磨くのはもちろん、定期的に歯科医院で、歯科衛生士による口腔ケアを受けて、歯をツルツルに保ちましょう！



# 岩本デンタルクリニック

