

歯科と食育とダイエット

こんにちは！今月の担当は歯科医師の宮井です。みなさん！
食べることはお好きでしょうか？しかし、つつい食べすぎてしま
うと、お腹周りにお肉がついたりしてしまいますよね・・・。

実はこの食べるという行動は歯とすごく関係があるんです。

ヒトが食べ物を食べる際には、咀嚼(そしゃく・食べ物を噛み潰
す)というかたちで、歯を使います。健康な歯があると、しっかりと
した咀嚼ができるようになります！

歯周病(歯槽膿漏)になると歯で噛めなくなるので、しっかりと
した歯を維持するために、定期的な歯科管理が重要ですね！

しっかりと噛むと自然と痩せていきます。

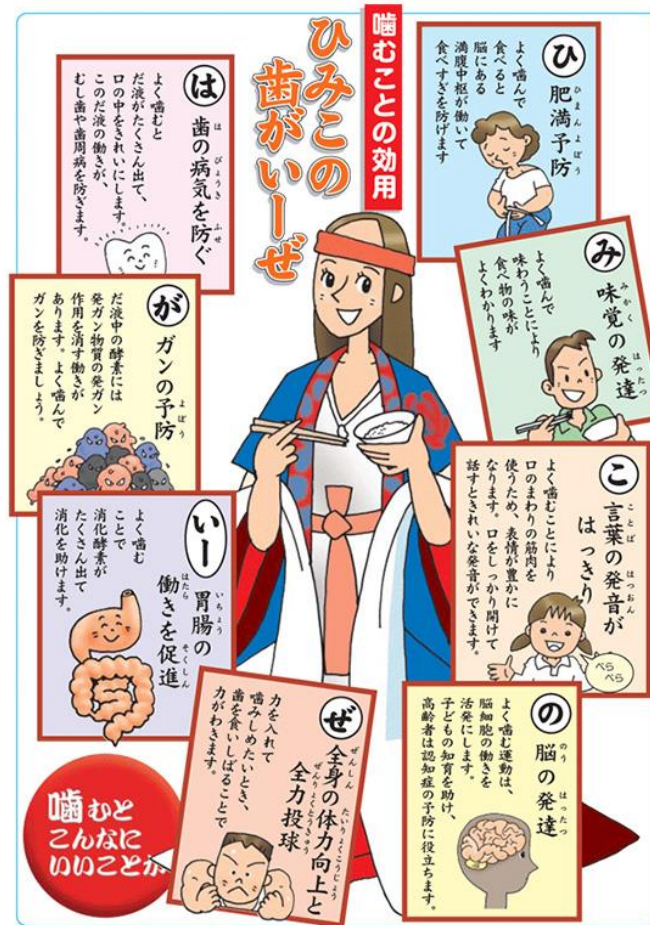


しっかりと噛んで食べて
18kg減少

3月1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)
は休診です。

3月21日(木)は午前中診療しております。

よろしくお願ひ致します。



よく噛む
ことで図
のような
効用が
あると言
われています。

引用: 8020推進財団「自分の歯とお口を守る基礎知識」



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>