

# maki-dental news

2021年1月号 No.212

あけまして  
おめでと  
うございま

2021年新春号は歯科医師川上が担当させていただきます。

いまだ 収束の兆しが見られないどころか日々感染者が増加している新型コロナウイルス。一日も早い終息を願いながら もう一度 基本の感染予防を徹底していきましょう。

さて みなさん 新年を迎えるにあたって 抱負を立てられましたか？私の今年の抱負の一つは「**食事をするときにはよくかむ。**」です。よくかむというと漠然としているので「**一口目は最低でも30回以上かむ！**」と、決めました。

なぜかという、かむと いいことばかりなんです！

「よくかむ」といいこといっぱい♪



その1 胃腸の働きを促進

唾液の分泌量が増えることに伴い 消化酵素の分泌もさかになり胃腸の負担を和らげます。

12月29日～1月5日まで年末年始のお休みとさせていただきます。

1月21日・28日（木）は休診です。

1月7日・14日（木）は午前中のみ診療します。

よろしくお願いいたします。

その2 虫歯、歯周病、口臭を予防する  
唾液の分泌が増え唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります。

その3 太りにくい  
満足感が得られやすく食べ過ぎを防ぎます。



その4 記憶力アップ  
かむことで脳の血液循環がよくなり脳神経細胞が活発に活動します。

その5 小顔効果  
よくかむことによって口の周りの筋肉が発達し 顔がすっきりします。

その6 発音をはっきりする  
これも口の周りの筋肉が発達することによるものです。

その7 がんを予防する  
唾液に含まれる酵素には食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があるといわれています。

「よくかむ」ことはこんないいことばかりです。皆さんも今年の抱負の一つに「よくかむ」をいれてみませんか？



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](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

←インスタグラムはじめました

