

2025.6月号 No.264

梅雨を迎え、紫陽花が美しく咲く季節となりました。雨上がりの緑がひととき鮮やかに感じられますね。🌿 今月は歯科衛生士の伊井が担当させていただきます。

🦷 6月4日は虫歯予防デー 🦷
1ヶ月間の虫歯予防月間になります。



突然ですがクイズです！

よく噛むことは、健康にとっても良いと言われています。逆に噛まないと、次のうちのあるものがたまりやすいと、いわれています。さて、そのあるものとはいったいなんでしょう？

- A: 耳クソがたまる！
- B: なんと目クソがたまる！
- C: 実は鼻クソがたまる！



どーれだあ♪



みなさん、両手👐を出してください。そして人差し指👉を両耳の穴👂に入れて口を開けたり、閉じたりしてみてください……。アゴの関節が動くことがわかりますか。

アゴの関節が動くから、自然と剥がれ落ちるのです。噛めば噛むほど耳クソがたまりにくいということです。これはイギリスの家庭医学書に書かれているそうです。ついでに“こめかみ”に指を当ててアゴを動かしてみてください。この部分の筋肉(側頭筋)が、動くことがわかります。歯だけを使って噛んでいるのではなくアゴや舌、筋肉など顔全体が動いていることがわかります。また、噛むと血流が良くなり脳みそにたくさんの酸素を送ることが出来るので頭の回転も早くなると言われています。『よく噛む』って良い事づくめですね

6月の休診のお知らせ

5日(木)、12日(木)、19日(木)は休診。

23日(月)24日(火)は院長出張の為、休診させていただきます。

26日(木)は午前中診療しています。



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3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; <http://blog.live.door.jp/Makishika/>

