

歯っぴー通信

ときわプロケア
歯科
院内新聞
第14号

噛む力ってどのくらい??

早速問題です！ 下に動物名と噛む力が書いてあります。点で結んでみて下さい！



ライオン	2 2 0 0 kg
犬	3 0 0 kg
サメ	6 0 kg
ワニ	1 0 0 kg
人間	4 0 0 kg

正解は、ライオン 4 0 0 kg、犬 1 0 0 kg、サメ 3 0 0 kg、ワニ 2 2 0 0 kg、人間 6 0 kg でした。正解でしたか??

このように、肉食動物と呼ばれる動物達は、人間の何十倍、何百倍の力があります。

肉食動物は“犬歯”がとても発達しており、従来の顎の強さに加え、噛む力が“犬歯”に集中するため、莫大な力がかかります。

人間は、肉食動物とは違い、“食物をまんべんなくすりつぶす”ため、奥歯をつかう生き物です。

先程、人間は60kgと書きましたが、もちろん個人差があります。スポーツ選手はグッと噛みしめることも多く、噛む力も強いと言われています。

性別や歯の残っている本数で違いはありますが、やはり奥歯はとても大切ということがわかります。

しっかり定期検診を受け、自分の歯で噛む期間を長く...いや、一生自分の歯で噛めることを目標にしていきましょう！

ときわプロケア歯科クリニック 角橋 愛

7月の祝日といえば?? 『海の日』ですね

海の日とは・・・
「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う日」
1996年から日本の国民の祝日の一つになりました。
制定当初は7月20日でしたが、2003年から祝日法改正により7月の第3月曜日となりました。



国土交通省によると世界の国々の中で『海の日』を国民の祝日としている国は唯一日本だけだそうです。
日本は、四方を海に囲まれた海洋国家で、海なくして日本の繁栄はありません。海の恩恵に感謝し、この日を迎えましょう。

デリック歯科 デンタルコーディネーター 中村 千華

イオン飲料と虫歯

最近、離乳が完了していない幼児の虫歯や、よっぽど口腔管理が悪くなければ虫歯にならない下の前歯に虫歯が多発する学童が増加しています。



その原因としてポ リスエットに代表されるイオン飲料の摂取が問題視されています。
テレビコマーシャルなどにより多くの保護者は、イオン飲料は体に良いと考えています。下痢や嘔吐がひどいとき、小児科医から市販のイオン飲料を勧められた、などの理由からイオン飲料を日常的に与えるようになることが多いようです。

イオン飲料に含まれる電解質は乳幼児にとっては多すぎてかえって、のどが渇いてしまいます。
その結果、イオン飲料を絶えず飲んでいなければならない“中毒状態”になります。
イオン飲料に含まれる糖分はもちろん歯の害になりますし、イオン飲料のpHは歯が溶け出し、口の中に残存すると虫歯の原因になります。



お子さんにとって（大人にとっても）イオン飲料は、運動などでたくさん汗をかいた時や、発熱や下痢で脱水症状を起こした時に飲むものであって、それ以外の時は与える必要はありませんし、与えるべきではありません。
ときわプロケア歯科クリニック 院長 森 公寿

医療法人社団 博和会 ときわプロケア歯科クリニック

診療科目

一般歯科 予防歯科 審美歯科
ホワイトニング インプラント

診療時間

平日 9:30~19:00
土曜日 9:30~13:00

休診日

日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目
TEL 011-591-1044

基礎代謝と睡眠

基礎代謝とは、生命や体を維持するために何もしなくても行われる**エネルギー消費**のことです。

身体の代謝には基礎代謝と新陳代謝があります。このうち基礎代謝はその**代謝全体のなんと70パーセント**。さらに、この基礎代謝の60パーセントは筋肉によって消費されています。

この基礎代謝は18歳を過ぎると一般的に**どんどん落ちていき**、特に20代後半からは、加速的になるといわれます。

筋肉量が落ちると、基礎代謝も落ちることになります。一般に基礎代謝量は、成人男性でおよそ1500キロカロリー、女性で1200キロカロリーを1日で消費していると言われていています。

筋肉量が**少なかったり、冷え症**などで基礎代謝活動が低かったら、このカロリーも消費されないことになります。

筋肉をつけるためには、**トレーニングと栄養摂取**はもちろんのこと、十分な睡眠が必要です。

睡眠に入って30分程度で、ノンレム睡眠（深い睡眠）に入り成長ホルモン分泌が最大化、体の組織の修復がおこなわれます。

筋肉もこのときに修復・増強されるわけで、運動中に筋肉が増強されるわけではありません。レム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）を合わせて約90分、一般的な健康体で一晩に、5回くり返すといわれています。

睡眠不足や不規則な就寝リズム、熟睡できないなどがあるとトレーニングや栄養が十分であっても筋肉の増加・増強に成功しにくくなります。

短い夏です！
よく動き、よく眠り、健康に楽しく過ごしたいですね！！

デリック歯科 歯科衛生士 西尾 美和子



『ホワイトトライアングルで5歳若返る！！』

ホワイトトライアングルとは「目」と「歯」を**結んだ逆三角形**のことで、**顔の印象を左右**します。

ここで必要なのは“**白い**”ということです。

顔の中で印象に残るのはまず「**目**」です。特に透明感があってキレイな白目は黒目を引き立たせ、より良い印象につながります。

そしてもう一つ重要なのが「**歯**」です。歯がくすんでいると、口元が暗く見え印象が悪くなってしまうのです。目元がハッキリしていて、歯が白いことを「明眸皓齒めいぼうこうし」と言い、美人の形容に使われます。

澄んだ白目を保つには充血と疲れ目の予防が効果的です。歯を白くするには歯科での**ホワイトニング**をする方法があります。セルフケアとしては、やはりキチンと歯を磨くことにあります。

また表情筋を鍛えることで**口角が上がり**やすくなり、自然に白い歯がこぼれる**笑顔**を身につけることができます。

表情筋を鍛えるにはガムを使ったエクササイズが有効です。

* ガムを使ったエクササイズ *

- 前歯中央で10回噛む。
- 左右小臼歯で10回噛む。
- 右大臼歯で10回噛む。
- 左大臼歯で10回噛む。
- 上唇で10回噛む。
- 下唇で10回噛む。

簡単ですね？日常で是非取り入れてみてください！！
表情筋が鍛えられれば、顔全体が引き締まり5歳くらい若返って見えます

ホワイトトライアングルでアンチエンジンを！！

ときわプロケア歯科クリニック 受付 佐藤 真美



夏バテ対策には「夏野菜」

体力消耗の激しい**夏**、野菜を食べて暑さを**乗り切り**ましょう！！
夏の日差しをたくさん浴びた野菜達は**栄養がたっぷり**



トマト・・・**血圧を下げ**、ストレスへの**抵抗力を増す**。胃もたれの改善。
キュウリ・・・体内に生じた余分な**熱冷まし**、**調整する**。

枝豆・・・過剰な熱アレルギーを**冷まし**、体内にたまった余分な**水分を排泄**する。

トウモロコシ・・・胃腸を**丈夫にし**、**元気をつける働き**があるので**食欲が出ない**時に。

