頭も体も元気でいこう。

ひみこのはがい～ぜ

歯っぴいライフ

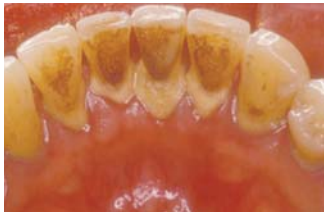
第38号

北海道歯科医師会発行：平成23年11月1日

頭と体の『元気』には…
何といっても、自分の歯で噛むのが一番!

自分の歯の一本一本を大切にしましょう。

歯周病で歯がぐらついた状態



歯石が多く付着した歯の裏側の状態

歯垢(しこう)・歯石(しせき)がたまると歯周病が進みます。

↓

歯周病を予防しましょう!

定期的に歯石を取りましょう。
(年に2～3回)

ていねいに歯をみがきましょう。

かかりつけ歯科医にご相談ください!

ご当地よ坊さん 北海道

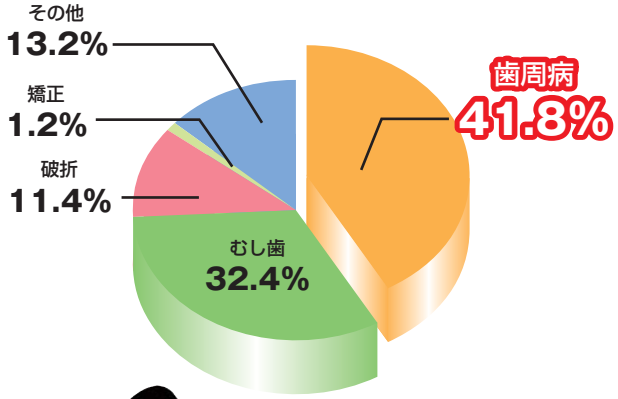
※よ坊さんは、日本歯科医師会 PR キャラクターです。

社団法人 北海道歯科医師会

〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地
TEL代表 011(231)0945 FAX 011(271)7514
URL http://www.doushi.net/ e-mail manager@doushi.net

歯を失う原因の第1位は歯周病！

出典：2005年 財団法人8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書



同じ食うなら噛まなきゃそん、そん!

歯にまつわる川柳大募集！

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯に関しての思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記宛先までご投函ください。(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAXも可)すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間：毎年4月1日～3月1日まで。
発　表：3月末日。

応募先:〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地
北海道歯科医師会 FAX 011-271-7514

※応募はお一人さま一題とさせていただきます。

前年度会長賞
「白い歯が　まぶしいきみの　いいえがお」

よく噛んで食べる効能!

ひ み こ の 歯 が い～ ぜ

ひ 肥満予防

脳の「満腹中枢」が働いて
食べ過ぎを防げます。
（フレッチャー氏が発明し実践したダイエット法）

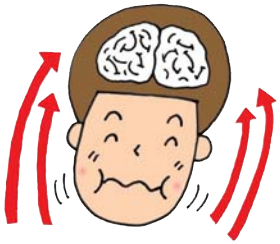
み 味覚の発達

食べ物本来の味がよく
わかります。

こ 言葉の発音が はっきり

唇・頬・舌の動きが
活発になり、発音が
よくなります。

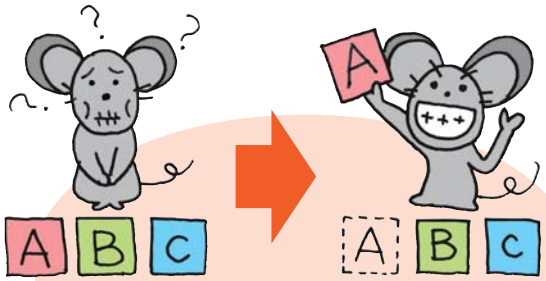
の 脳を活発



脳の血流が良くなり、
脳が活性化します。

実験！

ネズミを使った実験で、奥歯を削り噛めなくすると学習・記憶力が低下し、奥歯で噛めるように治療すると、回復しました。



奥歯を削ったネズミは学習・記憶力が1/5に減った。

奥歯で噛めるように治療すると、学習・記憶力が回復し、脳の海馬（記憶に重要な役割）の神経細胞も8割回復した。

歯の残存数と認知症の関係

残ってる歯が多いほど記憶・計算・思考が衰えにくくなります。

歯が少なくなると脳の海馬周辺や、前頭・頭頂連合野の灰白質（記憶・空間認知・計算・思考を司る）が減少する。

は 歯の病気予防

だ液が多く出ると、むし歯の原因菌・歯周病菌を洗い流します。

また、だ液にはバイキンが出す酸を中和する力があり、口の中が酸性になることを防ぎ、むし歯・歯周病になりにくくなります。

が がん予防

だ液中の酵素が食物中の発がん毒性を弱めます。

だ液中のペルオキシダーゼが食物中の発がん性物質を弱めます。さらにラクトフェリンは、免疫細胞（ナチュラルキラー細胞）を増やし、がんになりにくくします。

い～ 胃腸快調

だ液が良く出ると
消化を助けます。

ぜ 全力投球

歯をくいしばることができ、全力を出し切ることができます。