

わは歯ニュース 3月号

3月3日と言えばお雛様ですね。娘さんがいるお家ではもうお雛様はかざってありますか？今回はお雛様をなぜ飾るのか？など気になったので調べてみました！

なぜ雛人形を雛祭りで飾るの？意味は？

江戸時代、幕府が3月上旬の巳の日としていた上巳の節句を3月3日に制定した。そして雛人形には厄災いを人に代わって引き受ける人形の役割があったため、女兒の健やかな成長や幸せを願う日となったと言われていました。このことから、上流階級の娘の嫁入り道具として雛人形の需要がたかまり、また良い夫婦になるよう、幸せな結婚になることを願って、男女対の雛人形がつくられるようになったと言われていました。

雛人形はいつから飾るの？

雛人形を飾る時期は節分の次の立春から3月の中旬までの期間が適しています。雛祭りの1週間前までには飾ってあるのが理想です。

〈飾るのに適した日〉

- ・ 2月3日（節分）
- ・ 2月4日（立春）
- ・ 2月19日頃（雨水）
- ・ 大安の日
- ・ 天気の良い日
- ・ 家族そろって飾り付けが出来る日



いつまで飾るものなの？

よく雛人形を片づけるのが遅いと結婚するのが遅れる！という話も聞いたことがありますが、雛祭りが過ぎたらなるべく早くしまいましょう！（結婚が遅くなるというのは、迷信だそうです。ただ、長い間人形を出しておくとう傷んでしまうことがあるので早めに片づけましょう）

〒500-6224 岐阜県羽島市正木町大浦 79-2 診療時間 平日 9:30~13:30 15:00~18:30

TEL FAX 058-394-4662

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

URL <http://www.ham-dennto.com>

担当：虫賀

前歯使ってる??

日本人は奥歯で噛むことが多いそうです。でも、奥歯ばかりで噛んでいると奥歯が擦り減ってしまい、左右で高さの差が出てきてしまいます。その差をなくすために頭を支える筋肉などでバランスをとろうとして、肩こりや頭痛にもつながってきます。そして筋肉のバランスもくずれ左右非対称な口角やたるみが見られるようになります。

利き顎チェック

顎にも利き顎があります。まず口の中にガムを入れて、とっさに使った方の顎が利き顎です。利き顎の方ばかり使うのに慣れてしまっているのです、それを改善することが必要です。方法の一つとして、ガムを利き顎の方で噛んで柔らかくして、反対側に移し5分噛みます。これを繰り返します。

ダイエットにも!!!?

奥歯で噛むと喉が近くにあるので、すぐに飲み込んでしまい早食いのもとになるのです。前歯で噛むことで、噛むことに慣れていないし疲れるし、食べ過ぎの予防にもなって結果ダイエットにもつながるようです。

美味しく食べられる!

前歯でよく噛んで細かくすることは、食べ物を美味しく食べることもつながってきます。前歯で噛もうと舌先を使って食べ物を前歯の方に移動させます。つまり一番味覚を感じやすい舌で常に食べ物を知覚することで、食べ物への満足がとても上がるのです。

※あくまで柔らかいもので行ってください。硬いものを前歯で噛むと歯が欠けたりしてしまうので注意してください。

()内は10g当たりの咀嚼回数

90回
以上



ニンジンスティック(100)、
フランスパン(108)、クルミ(108)、
せんべい(162)、タコ刺し身(220)

89~
80回



ピーナッツみそ(80)、
ヤリイカ刺し身(80)キャベツ(82)、
タクアン巻き(84)、昆布(85)

79~
70回



皮付きリンゴ(74)、ラッキョウ(74)、
かまぼこ(75)、キノコソテー(75)、
インゲンのソテー(79)

69~
60回



耳あり食パン(62)、
メロンパン(62)、
磯辺モチ(65)、ローストビーフ(66)

59~
50回



ニンジングラッセ(51)、
キュウリスティック(53)、
切り干し大根(54)、うのはな(55)、
タクアン(59)

49~
40回



ご飯(41)、はんぺん(43)、
カボチャのてんぷら(42)、
プロセスチーズ(47)、コンニャク(48)

40回
未満



バナナ(7)、そば(15)、
マーボー豆腐(20)、串団子(21)、
コロッケ(25)、野菜サラダ(32)、
チラシ寿司(33)