

わは歯ニュース 2017年 4月



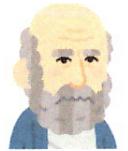
待ち遠しかった春がやってきました。とは言ってもまだまだ寒い日もありますが…

4月は気持ちも新たに新生活が始まる季節でもあります。期待に胸を膨らませ、不安も半分、新生活はリラックスすることを心がけるといいようです！！

『噛みんぐ30 (カミングサンマル)』ってご存知ですか？

“食べ物を一口30回噛もう”という運動です。よく「30回噛みましょう」と言われますが、どうして50回ではダメなのでしょう？多い方がいいような気がしますけど…

それには面白い記録があるようです。120年前イギリスの首相を務められたウィリアム・グラッグストーン氏が『天は私たちに32本の歯を与えました。我が家の家訓は歯の数だけ“噛む”というこ



とです、これを守ってきたから、私の家系はみんな元気なのです。』と答えられたそうです。

人の歯は親知らずを入れると32本です。だから一口30回ではなく、32回から始まったようです。



噛むことの体への良い効果について『ひみこのはがいいぜ』



ひ 肥満防止 み 味覚がハッキリ

こ 言葉もハッキリ (心の健康)

の 脳の発達・老化防止

は 歯の病気予防 が ガンの予防

い 胃腸が快調 い いい姿勢

ぜ 全力投球 の効果があるようです。



担当 くわばら

はま歯科医院

☎ 500-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL http://www.ham-dent.com/

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

