

# わは齒ニュース



食べ物の美味しい季節、運動のしやすい季節になってきましたね！最近、過ごしやすい季節が短くなってきている気もしますが、そんな時期は大切に過ごしたいですね。

今年は子供達を栗拾いに連れていきたいなあ・・・と考えています！

どこかお勧めの場所があれば是非教えてください！栗と言えば『栗きんとん！』

いろいろな店の栗きんとんを食べ比べるのが大好きです(^v^)

最近なかなか行けてないのですが、中津川にある『満天星一休』

というお店がお気に入りです☆  
中津川インターICからも近いので行きやすいですし、栗を使ったいろいろな和菓子から焼き菓子も楽しめます♪

☆今が旬のおすすめ！

- ・栗きんとん
- ・栗むしろうかん
- ・くり子もち



栗きんとんはもちろんですが、ようかんは甘すぎずあっさりとしていてくり子もちは、搗きたてのお餅にそぼろ状にした栗きんとんまぶしてあってとても美味しいですよ(●^o^●)

☆年中おすすめ！

- ・森の水鏡
- ・樹雨(きさめ)
- ・木の芽流し



私の一番のお気に入りは『森の水鏡』です！水まんじゅうのようなイメージでしたが食べてみたらまた違って冷やして食べてもとっても美味しかったです♡木の芽流しも、栗と柿合うの??と半信半疑でしたが食べてみたらまた絶品☆中津川まで足を運ぶことがあれば是非立ち寄ってみてくださいね！  
帰りに恵那の川上屋に寄ってみるのもお勧めです！

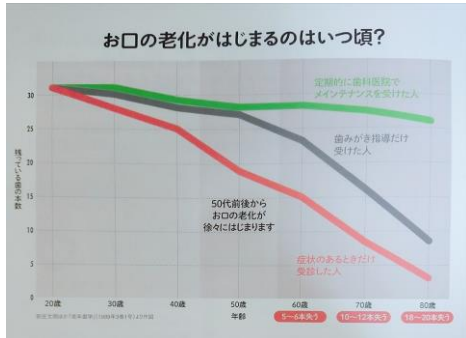


食べてばかりでは、運動不足になりますね！適度な運動も大切です！我が家では最近サッカーを始めた息子と体幹を鍛えるトレーニングをやっています！最初はきつかったですが、徐々に慣れてきて時間も長くできるように！  
美味しいものを食べて、適度な運動もして健康な体作りをしていきましょう！

# 目指せ！アクティブシニア！！

なんでも食べられるお口将来も維持できそうですか？

体に良い食事をしようと評判のよい食事を色々と試しておられる方が増えてきています。一方体に良い食べ物を摂る為に不可欠な『歯の健康』についての関心は？



## ・お口の衰えはいつ頃から始まる？

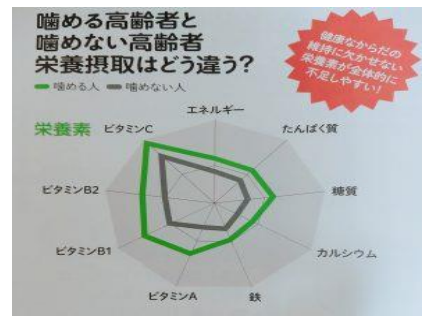
50歳前後にお口の健康の曲がり角があり、年齢を重ねるにつれて拡大しています。

定期的にメンテナンスを受けた方はそうでない方と比べると、高齢になっても数本の喪失ですんでいます。

## ・噛めないとなんか栄養が不足しやすい？

歯が悪くなると全体的に食が細くなります。柔らかいものを好んで食べるようになり、おかゆやうどんなどの比重が増えがちです。また、手軽に満足感を得られるお菓子の間食も増えて、糖質過多になりやすく血糖値のコントロールが難しくなります。

また、肉を噛みきることが難しくなるとたんぱく質不足に陥りやすいです。そうすると筋肉量が減ってしまい、体力や免疫力の低下につながります。



## ・噛めない人が陥りやすい栄養の偏りは、『歯の健康』がとても大事なんです！！

～ 低栄養状態になると？ ～

- ・体重が自然に減る。特に半年で2～3kg減ったら要注意。
- ・風邪をひきやすくなる。なかなか治らない
- ・肌や粘膜に炎症をおこしやすい
- ・転んだりつまずいたりしやすい

『老後も自立した生活を続けて、できるだけ長く元気で過ごしたい』と願うなら、食べる物に気をつけて生活習慣病にならないよう予防するのはもちろんのこと、『よく噛んで食べられるお口』を維持するために普段から気を配っていくこともとても大事です。

その為にも働き盛り頃から歯科治療をしっかり受け、治療後は噛める状態が維持できるように定期的に歯科医院でのメンテナンスも受けていきましょう！！

〒501-6224

岐阜県羽島市正木町大浦79-2

TEL/FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URA <http://ham-dento.com>

診療時間

平日 9:30～13:00 15:00～18:30

水曜午後 14:30～17:30

土曜日 9:30～13:00 14:00～17:30

担当: 垣見