

いつまでも自分の歯で噛める幸せを!

高松市成人歯科健診を受けよう。

【期間】
平成24年7月1日～平成25年2月28日

4月1日現在 40・50・60・65・70・75歳の方を対象に
受診券が送付されております。

※歯科健診事業は高松市から委託されて高松市歯科医師会が行っています。詳しくは高松市歯科医師会に加入している医療機関でお聞ください。



急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!



高松市歯科救急医療センターへ ご連絡ください。

お問い合わせ・診療のご予約は ☎ **087-851-1167**

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日診療 9:00~12:00 13:00~16:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	●
夜間救急診療 19:30~22:00	●	●	●	●	●	●	●	休診
身障者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制	●	休診	休診	●	休診	●	●	休診

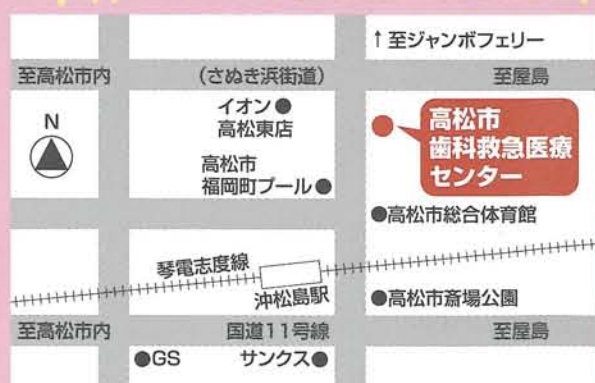
※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

(社)高松市歯科医師会からのインフォメーション

食生活の変化により、あまりかまなくてもよい食事が増えています。かむことは、上・下のあごの骨や、顔面の骨の成長にとっても大切な役割を果たし、人間の健康にとっても重要であり、子どものころからの食習慣が大切です。野菜もしっかり食べて糖尿病等の生活習慣病予防にも取り組みましょう。食物をしっかりかんで味わって食べ、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科を受診し、口の中の健康を保ちましょう。 会長 梅村 謙二

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!
バックナンバー (Vol.1~25) もご覧いただけます。

<http://www.418takamatu.com/>



(社)高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

連絡先

TEL: 087-851-1166
FAX: 087-851-1120

もぐもぐ だより vol.26

歯医者さんからのかわらばん

今回は
食べ方の
特集

高松市歯科医師会
【もぐもぐだより 第26号】2012年11月発行 年2回発行 (8月・11月)
www.418takamatu.com

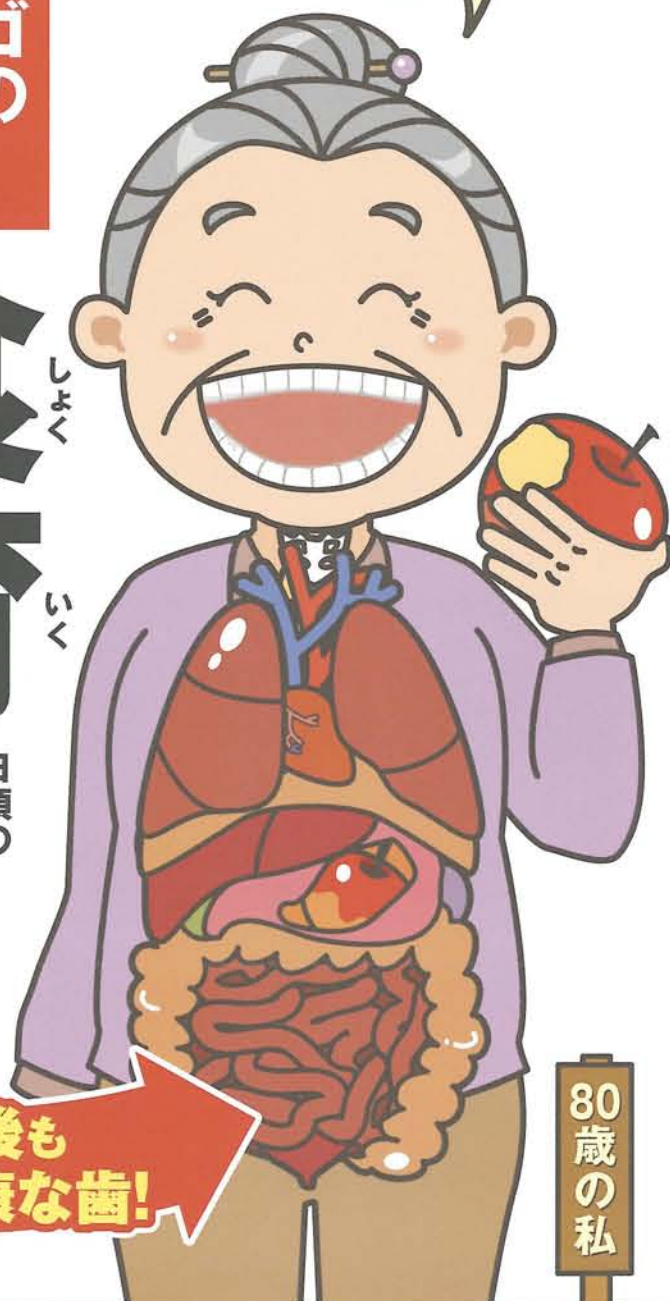
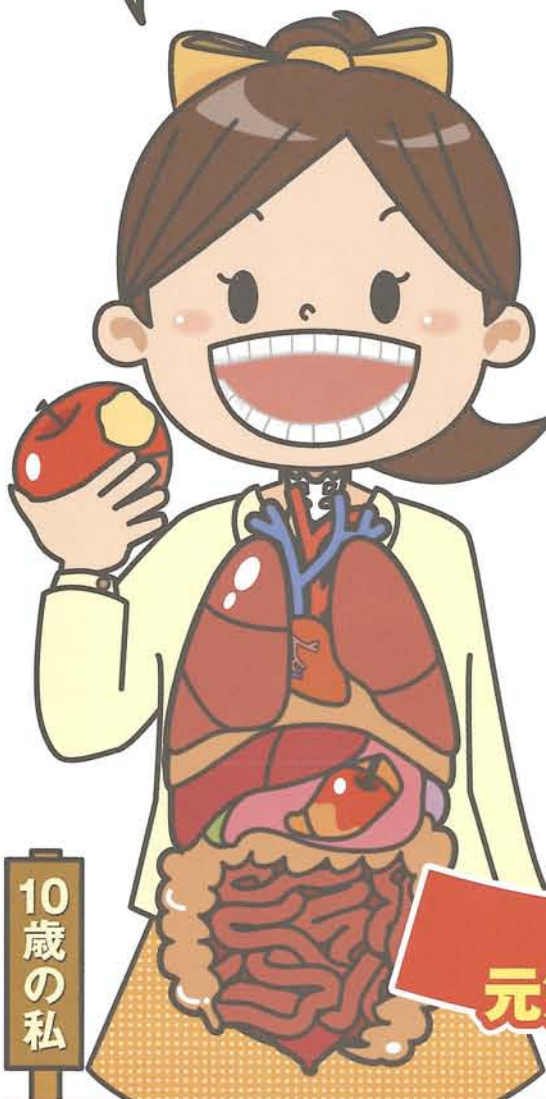
「食べ方」を
見直してみよう!

アゴの
発育から
考える

食育

日頃の
食生活を振り返って
正しい「食べ方」を
身につけよう

80歳で20本
食事も楽しいね!



70年後も
元気で健康な歯!

もぐもぐだよりのバックナンバー (Vol.1~25) インターネットで配信中
<http://www.418takamatu.com/mogumogu/index.html>

かんたん検索!
もぐもぐだより 検索

目頃の食生活を振り返ってみよう!

ポイント1 朝食には和食がおすすめ

日本人になじみ深い和食は、かみごたえのある食材が多いので、アゴがよく発育します。

朝食をしっかり食べると、脳の働きも活発になり、朝からスッキリと活動できます。

食事中にTVが付いていませんか? 集中力が低下するよ!

楽しく食事出来ていますか? 家族団らんの食事はとても大事。親子でごはんを作るのも楽しいね!

規則正しい時間に食べていますか?

●和食によく使われるかみごたえのある食材(一例)

(よくかむ必要のある)

みそ汁や煮物に使う根菜類

ごぼう れんこん にんじん 大根

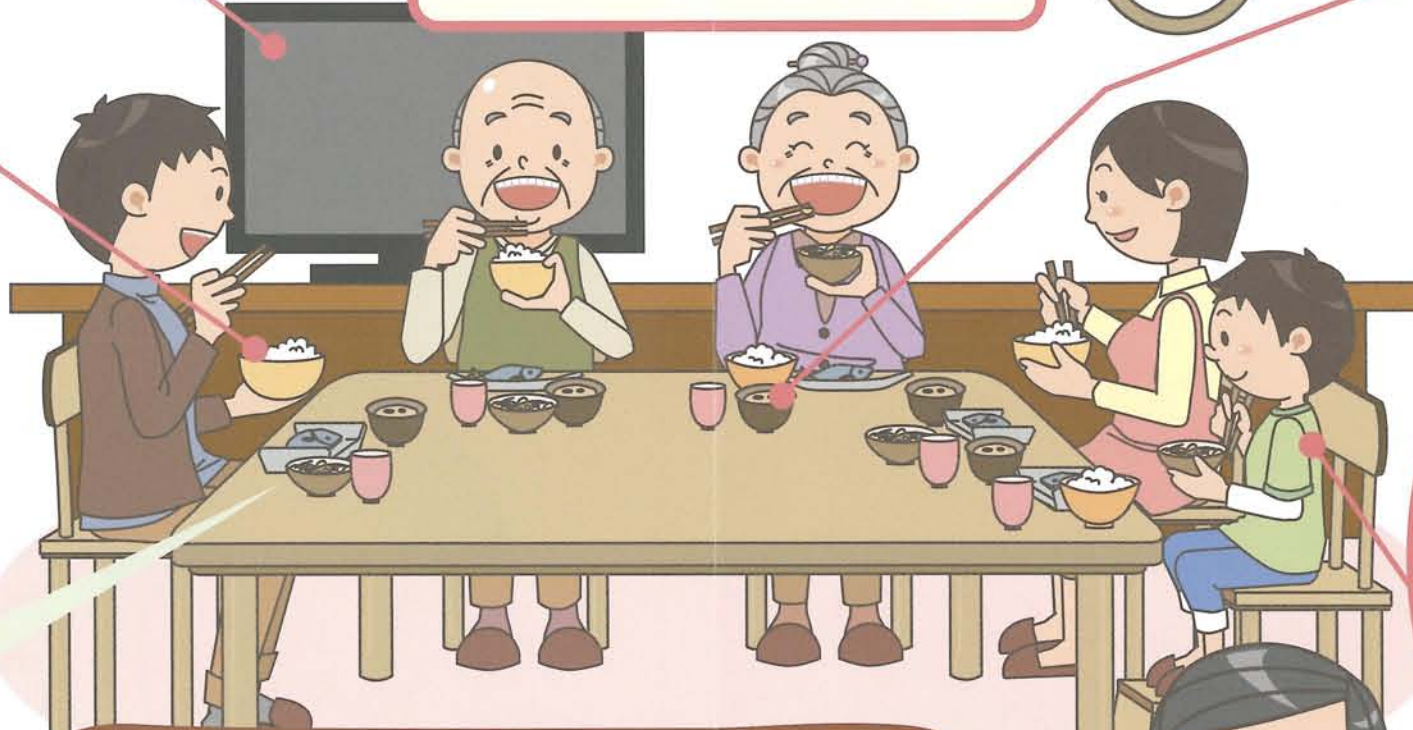
魚介類、海藻類 乾物類

煮干 こんぶ 切り干し大根 干し椎茸

●かみごたえのある和食メニュー(一例)

ごはん、めざし、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、みそ汁

にんじん、大根、わかめ



正しい食べ方は、生涯の体と心の健康につながります。成長に合わせて、よくかんで食べることによりアゴが発達し、かみ合わせもよくなります。健康なお口で、年をとっても美味しく、自分の歯で何でも食べられる健康長寿を目指しましょう。

ポイント2 大きく切った食材を食べていますか?

にんじんや大根などの食材を大きく切って食べると自然とかむ回数が増えてしっかり育ったアゴに!!

ポイント3 どんな姿勢で食事をしていますか?

食事をしているとき、足は床や台についていますか? 足がブラブラしていると、体に力が入らず、かむ力もダウンするよ。足を床にしっかりつけ、正しい姿勢で食事をしようね。

アゴの小さい子が急増しています!

最近、「アゴの小さい子」が増えています。アゴが育っていないと、永久歯がきれいに生えかわらず、歯並びが悪くなってしまいます。では、なぜ子どものアゴが育たなくなったのでしょうか? それは、柔らかい食べ物が増え、「かむ」回数が減ってきているからです。現代の子どものかむ回数は戦前の半分以下、弥生時代と比べると、なんと6分の1以下です。アゴは「よくかむ」ことで育ちます。和食に限らず食事の内容を工夫するなど、意識的に「よくかむ」生活を心がけましょう。

コラム 最近の食生活の問題「こ食」って?

「こ食」とはバランスのとれていない現代の食生活の様々な問題です。代表的な7つの「こ食」を紹介します。

個食 同じ食卓(しょくたく)を囲んでいるが、それぞれが別々のものを食べていること。協調性(きょうちょうせい)が身につかないなどの問題があります。	孤食 一人暮らしや、同居(どうきよ)でも生活リズムの違いなどによって、独りで食事をとること。会話がないので楽しい食生活とは言えません。	固食 好きなものなど、毎日同じものを食べていること。栄養バランスが崩(くず)れたり、生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)の原因にもなります。	小食 食事の量が少ないこと。必要な栄養が不足したり、無気力(むきりよく)になることもあります。	粉食 麺類(めんるい)やパンなど粉が原料のものばかり食べること。柔らかいものが多く、かむ力が弱くなり、アゴの発達にも影響(えいきょう)があります。	子食 子どもだけで食事をとること。好きなものばかり食べてしまい、栄養バランスが偏(かたよ)ることがあります。	濃食 濃い味のものばかり食べること。塩分(えんぶん)の過剰摂取(かじょうせつしゆ)や、味覚障害(みかくしょうがい)の原因にもなります。
--	---	---	---	---	--	---

以上、みなさんの食生活に当てはまったものはありますか? 食事は心も体も養う大切なエネルギー源です。家族のコミュニケーションを大切に、楽しく、美味しく、健康的な食事をとることが重要です。