

「ひみこの歯がいくぜ」?

皆様は食事の時に、何回位嚙んでいますか?

30回位嚙んでから飲み込むことが理想的といわれていますが、ゆつくりと時間をかけて食べることは、なかなか大変なことです。卑弥呼の時代(弥生時代)では、一回の食事で3990回位嚙んでいたそうですが、食生活の変化に伴い現代では620回位に減少しており、いかに嚙まずに食べているかが分かります。今回は皆様に、よく嚙むことの効用を知っていただけるように「卑弥呼の歯がいくぜ」という標語をご紹介しますと思います。



めぐみ歯科クリニック 水巻
院長 安藤 浩伸

- ひ** 肥満防止 (ゆつくり嚙んで食べ過ぎを防げます)
- み** 味覚が発達 (よく嚙んで食べ物本来の味を感じます)
- こ** 言葉がはつきり (発音が良くなります)
- の** 脳が発達 (脳の血液循環を良くし物忘れを予防します)
- は** 歯の病気予防 (虫歯や歯周病になりにくくなります)
- が** がん予防 (唾液に含まれる酵素が発がん性を抑えます)
- い** 胃腸快調 (唾液中の酵素が消化を助け胃腸の負担を抑えます)
- ぜ** 全力投球 (しっかりと噛み締めることで集中力を高めます)

健康な体づくりの為に、しっかりと嚙んで食べることを心がけましょう。



季節の花『カサブランカ』
ユリの中で最大の大きさの花を
咲かせるユリの女王
花言葉は
「雄大な愛、威厳、高貴」



歯や、
歯みがき
ペーストに
関する知識が
いっぱい
の絵本です。
是非、
お求め下さい!!



定価 ¥840 (税込)

待合室に見本があります。お気軽にご覧下さい!

この絵本の全収益を『震災孤児基金』
『アンコールワット小児病院・アンコールフレンズ基金』
『財団法人日本ユニセフ協会』に寄付致します。

去年結婚した娘から妊娠の報告がありました。

「よかったね、おめでとー」

私もついにおばあちゃんです。

「私もおばあちゃんです。」と

赤ちゃんが産まれてきたら「何をしておあげようかしら」と

自分が産むわけでもないのに、そわそわドキドキの毎日でした。

2回目の健診で「双子」と判明、再度ビックリ。

親族一同もビックリで再度おめでとーの輪が広がりました。

若いパパやママの職場の方も「ホント？すごいーうらやましい」の連発です。

ただ、あの若いママは少々不安な様子です。

無理はないですね。初めての出産で双子ですものね！

不安な気持ちは私も一緒だったと、うん十年前を思い出しました。

部屋の片づけ（双子ちゃんがハイハイしても大丈夫なように）

「たまこクラブ」（赤ちゃん雑誌）を読む。

初めは「ばあば」と呼んでもらう…等

することはたくさんです。

日に日に大きくなっていくお腹の娘の姿を見ると

私もすっかりしなくてはいけません。

「双子ちゃん」会えるのを楽しみにしていますね！！

ばあばより



わたしのおたのしみ

今回のお話は

しんまち歯科クリニック
歯科衛生士主任 溝部 憲子

“私がつくったFCK連冠です”



セイコーテクニカル
歯科技工士 大西 英生



VOL.4 技工士

こんにちは。歯科技工所セイコーテクニカルで、主にクラウン、ブリッジ、硬質レジン冠の製作をしている歯科技工士の大西英生です。このハハハプレスに掲載され、患者様また各歯科医院のスタッフの皆様にご存知いただき光栄です。

私が歯科技工士という職業を知りこの道に進もうと決めたのは、高校生の時でした。当時、姉が歯科助手として働いていて、歯科技工が私に向いているようだからと薦められました。というのも、小学生の時は図画・工作、中学生では技術・家庭というように、とにかく物づくりが大変好きでした。技工は自分に合った職業、半分趣味のような感じでこの仕事ができることに幸せを感じています。技工歴は38年になりお陰様で今年、還暦を迎えました。職場では患者様に、喜ばれる技工物をつくることを目標に若い技工士さん達と一緒に仕事をし技術の研鑽、切磋琢磨している毎日です。

これからも健康に気をつけて、一日でも長く技工の仕事を続けたいと考えています。



めぐみ歯科クリニック 八幡
院長 中富 洋喜

もしも、ケガで歯が抜けたら・・・

歯科には出歯や歯周病だけではなく、ケガをした患者様が来院されることがあります。なかでも、歯が完全な形で抜けてしまっているのを稀に見かけます。良い状態で元の位置に再殖して、4週間程度動かないように固定すると生着することがありますが、来院までの処置で成功の確率が変わります。まず抜けた場合の歯ですが、根の周りに靭帯が付いているのでそれを損傷しないことが大切です。汚れていてもむやみに触れる等せず、体液に近い水に入れます。昔は牛乳が代表的でしたが、今は自動販売機でスポーツドリンクが手に入りますのでその中に浸けて持ってきて下さい。乾燥させたり、真水に長時間浸けたりすると靭帯が弱ります。身近に自動販売機がない場合は口の中に含んでおくという方法もあります。そして約30分から1時間以内の来院が理想的といわれています。

東日本大震災により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。

医療法人 恵祐会では、歯ブラシや歯科衛生用品等の売上の一部を東日本大震災の義援金として寄付を致しております。一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

医療法人恵祐会

ハハハの会 入会のご案内

地域の皆様に歯科情報を多く発信致します

〈年会費1,000円〉

ラテリエの歯ブラシを3本差し上げます。

会員特典

- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニング等のクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

クイズ

夏バテ防止で浮かぶスタミナ料理といえば、ウナギ!

諸説ありますが一説に、ある人物が知人の鱧屋の為に「本日、土用の丑の日」と書いて店頭へ貼り出したところ、大繁盛したことが「土用の丑の日にウナギを食べる」風習になったといわれています。さて、そのきっかけをつくった人物とは誰でしょう?

- 【1】 平賀源内
- 【2】 勝海舟
- 【3】 かばちゃん

※(クイズの答え)は、本頁の下部へ

お蔭のおはなし

〈カサブランカの語源は?〉

カサブランカはスペイン語で「白い家」という意味で、白い家の美しい町並みで有名なモロッコ王国の都市カサブランカにちなんで付けられたお洒落な名前です。

編集後記

一日三食きちんと食べることや、消化が良くなるようによく噛んで食べること等、日常の食生活を見直しています。

皆様も、それぞれの健康法でこの夏を元気に過ごして下さい。

しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町2-4-16
TEL : (093) 475-3830

かんだ歯科クリニック

京都府刈田町富久町1-2-1
TEL : (093) 435-1033

めぐみ歯科クリニック八幡

北九州市八幡西区中の原2-19-3
TEL : (093) 613-0418

めぐみ歯科クリニック行橋

行橋市道場寺1409-5
TEL : (0930) 25-0012

めぐみ歯科クリニック水巻 福岡新水巻インプラントセンター

遠賀郡水巻町立屋敷1-14-5
TEL : (093) 203-1888

和白歯科クリニック 和白口腔外科インプラントセンター

福岡市東区和白丘2-2-35
TEL : (092) 605-8311

ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋3-1-28
TEL : (0930) 26-4618

新小文字歯科クリニック 新小文字インプラントセンター

北九州市門司区大里新町3-8
TEL : (093) 372-3939



医療法人 恵祐会

北九州市小倉南区田原3-2-24
TEL : (093) 474-8616

http://www.keiyukai.gr.jp/
印刷局本「くまのよみ」

