



世界で初めて発見された恐竜の話をご存知ですか？1820年頃にイギリスの田舎町の医者ギデオ  
ン・マンテルが見たこともない巨大な歯の化石を見つけました。ゾウのでもカバのでもない大きな  
不思議な歯は、当時世界最高の科学力をもつ大英帝国の知恵を持ってしても分かりませんでした。

ある日南米のイグアナ研究科スタッフベリヤーがこれを見て、特徴が爬虫類のイグアナの歯そっ  
くりであることを指摘しました。そしてこの歯をもつ未知の動物に、イグアノドンという正式な学  
名が与えられたのです。ちなみにイグアノドンとは、イグアナの歯（odont 歯）という意味を持っ  
ています。恐竜の他にも、ジャワ原人、北京原人も歯の発見が契機となっているそうです。それは  
歯を覆っているエナメル質が、体の中で最も硬く、化石として残りやすいからです。

さて、6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。生涯、自分の歯でおいしく食事や会話を  
楽しめるように、むし歯や歯周病の予防など、歯と口の健康について考える週間です。お子さん  
が学校の歯科検診で虫歯にチェックをされたら、早めに歯医者を受診しましょう

ながさき歯科医院からのお知らせ



6月の4日～10日は  
「歯と口の健康週間」です



## ながさき歯科医院

電 話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防検診、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ～13:00	9:30 ～13:00	9:30 ～13:00	休診	9:30 ～13:00	9:30 ～13:00
午後	14:30 ～19:00	14:30 ～19:00	14:30 ～19:00	休診	14:30 ～19:00	14:30 ～17:00

休診日：日曜・祝日・木曜日

## よく噛んで食べるといいことだらけ！

### ★8020 運動とは？

8020 運動とは80歳で自分自身の歯を20本保てるように「生涯を通じた歯の健康づくり」の運動です。歯が20本あれば普通に食事ができるからです。



### ★一回に何回噛んで食べていますか？

現代の日本人は1回の食事に11分かけ、620回噛んでいるそうです。しかし卑弥呼のいた弥生時代の人々は1回の食事に51分かけて3990回も噛んでいたそうです！よく噛んで食べると身体に良い影響があります。それを説明したものが“ひみこのはがいでーぜ”です。

### ★ひみこのはがいでーぜ

#### ひ→肥満予防

良く噛んで食べると、脳にある満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。

#### み→味覚の発達

良く噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

#### こ→言葉の発音がはっきりする

良く噛むことは口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりとあけて話すと、きれいな発音になります。

#### の→脳の発達

良く噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。

子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。



#### は→歯の病気をふせぐ

良く噛むと、唾液が沢山出て、口の中をきれいにしてくれます。

この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

#### が→がんの予防

だ液の酵素の中には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

#### い→胃腸の働きを促進する

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。



#### ぜ→全身の体力向上と全力投球

力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることで力が出ます。

よく噛んで食べるには咬み合わせが重要です。夜寝ているときに歯ぎしりをしたり、強く噛みしめるクセがあると、咬み合わせが狂ったり、歯が割れたり、肩こりや腰痛がでることもあります。早めに歯科医院で相談しましょう。ナイトガードを作ってもらっただけでもかなり効果がでることがあります。



# ながさき歯科医院

