



## 噛むことで脳梗塞・糖尿病予防！



歯科技工士の佐尾綾子です

噛むことで脳梗塞や糖尿病を予防できるという報告があります！

報告1「20代、60代、70代の人に、ガムを32秒噛んだら、32秒休憩する行為を4回繰り返す実験を行ったところ、思考や感情などを司る、脳の連合野が活性化することが判明。**20代よりも60代、70代と年齢が上がる方が、より脳が活性化**されていることも発見された。」

### ガムを噛む

報告2「51人の成人（平均年齢53.8才）にガムを10分間噛んでもらったところ、9週間後、血管が老化して硬くなるのを抑えるホルモンのアディポネクチンが全員増加し、**脳梗塞など血栓の原因になる悪玉物質PAI-1は減少**していた。**血液中の糖分ヘモグロビンA1cも減少**しており、糖尿病を予防する効果もあることが明らかになった。」

（いずれも医学博士 小野塚寛氏文献より）

近年では、食べ物の変化もあって咀嚼時間や回数が減っている傾向にあります。できるだけ自分の歯を噛み、たくさん残すようにしていきましょう。

歯科技工士 佐尾綾子



## さんしょくし 酸蝕歯

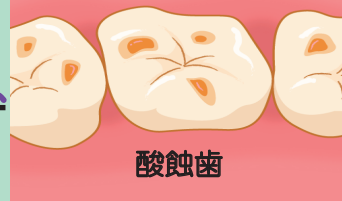
食生活が原因で歯が溶けてしまうことをご存知でしょうか？

**酸蝕歯**というのですが食べ物、飲み物に含まれる酸によって歯が溶けてしまいます。

酸に触れている時間が長いと**エナメル質は溶けて歯が薄くなったり、すり減ってしまいます**。歯がしみたり、エナメル質の下にある象牙質が見えて歯が黄色っぽく見える場合は酸蝕歯かもしれません。



歯が黄色っぽく見える



手軽に野菜摂取ができると言われていた**野菜ジュース**を日常的に飲まれている方は多いと思いますが、...

実は**凄い量の砂糖**が入っているんですよ。野菜ジュースで野菜不足を完全に補うことは不可能です。生の野菜と野菜ジュースでは摂ることができる栄養成分もバランスも異なるからです。虫歯の原因にもなりますのでなるべく控えて下さいね。

歯科助手 土井 愛美

## これ使ってみよっ♪

今回私がご紹介するアプリはこれっ！

### 有名人診断

最近友人に教えてもらった診断アプリ！種類がいくつかある様ですが私はこれをチョイスしました(^\_^)誰に似てるかすごく楽しませてくれるアプリです！友達と一緒にすると盛り上がりますよ(^\_^)-☆表情とか角度で変わるので何度も楽しめます！！

歯科助手 北川 成美

## EDITOR'S VOICE ~編集後記~

今年に入って花を見に行く機会が増えました(^\_^)春は桜、つつじ等を見ましたが華やかで癒されました♪次は5月にバラ6月はアジサイが見れるといいなと思ってます！もし素敵な場所があれば是非教えてください(^\_^)花に囲まれて暮らす生活憧れです！

歯科助手 北川 成美