



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！

新年あけましておめでとうございます

今年も一年皆様にとって良い年でありますよう心からお祈り申し上げます

お正月は雑煮におせち等一杯食べたのではないのでしょうか？
食べるには噛まないといけないと食べられません。

そこで今回は**噛む 8 大効果**についてお話します。

「噛む」ことは栄養をしっかりと摂りこむ上で、非常に重要です。さらに、全身を活性化させるという意味で、「噛む」ことが有効だという事実が明らかになっています。どのような効果があるのか、ご紹介します。

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 味覚の発達 | 2 言葉の発音がはっきり |
| 3 歯の病気を防ぐ | 4 全身の体力向上と全力投球 |
| 5 胃腸の働きを促進する | 6 がんを防ぐ |
| 7 脳の発達 | 8 肥満を防ぐ |

その他にも噛むことは、ストレス発散や唾液の分泌を促進するなど、色々な効果をもたらします。
ですが、噛み方には注意が必要になります。

ずっと噛み続けると、肩こりや偏頭痛等引き起こしますし、過大な力は歯を折ったり摩耗させたりして歯の寿命を短くします。

普段無意識に噛んでいるのではないかと思います、考えてみると噛むって重要ですね。

えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア

歯の悩みを解消する！？ 神社仏閣

お正月は初詣に出かけられた人も多かったでしょう。そこで今回は、「**歯の悩みを解消する！？ 神社仏閣**」をご紹介します。**功德山当信寺**（宮城県白石市）の境内にある石仏は、**頬杖をつく姿が“むし歯の痛みを耐える姿”**に似ているとして、「むし歯の仏さま」と呼ばれています。この石仏を削って飲むと痛みが取れるという迷信があり、いろんな所が削られているそうです。また、**地蔵に味噌を塗って祈願すると歯の痛みが治まる**という言い伝えがあるのは**天桂寺**（群馬県沼田市）です。2体の「味噌なめ地蔵」の口の周りには味噌が塗られ、さまざまな痛みにご利益があると信じられています。そして、**歯の痛みを治す神様**がいると信じられているのは**船壺神社**（徳島県神山町）。ここでは、**箸を自分の年と同じ数だけ奉納する**という習わしがあるそうです。

