

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をめざして！



第42回湖北口腔保健フェスティバルを、長浜文芸会館にて6月23日(日)に開催しました。

当日は約2,000名の来場者。大変大盛況でした。

昨年と同様、風船イベントは大反響。開場と同時に会場は満員御礼。10時頃の市営駐車場は駐車する車で順番待ちができていました。

昨年のカーリングに変わり、今年はアメフト取り入れてみました。ボールを真っすぐ投げるのがこれが意外と難しく、なかなか穴にボールが通りませんでした。大変盛り上がるコーナーとなりました。また、この場をかりて、ご協力いただいた関係各位に感謝申し上げます。



白米を噛む回数は1口10回未満？

皆さんは白米を食べる時、何回くらい噛んでいますか？ これについて、インターネットリサーチを手掛ける^{ネクサー}NEXER（本社/東京都）と、^{デンタルクス}Dentaluxe（本社/東京都）が共同で男女991人に対して行ったアンケートによると、白米を食べる時に**1口30回以上噛んでいる人はわずか6.7%**で、**半数以上**の人は**1口10回未満**のようでした。また、**食事中によく噛むことを意識している人は38.3%**、**意識していない人は61.7%**という結果だったそうです。

「1口30回噛みましょう」とよく言われますが、しっかりよく噛むと**唾液の分泌が促される**という効果があります。唾液には歯に付着した**食べカス**を洗い流したり、**初期むし歯**や**口臭**を予防したりする働きがあるため、**お口の健康の要**になります。皆さんも、ぜひ次の食事のタイミングで自身が白米を1口何回噛んでいるか数えてみてはいかがでしょうか？

