

～お口は健康の窓口～



札幌市北区北24条西14丁目3-8
北24通りメディカルプレイス 1階
TEL 011-717-8211
FAX 011-717-8241

発行責任者
寺岡 佳美

2018. 11.1 刊行



NO. 140

はくすい歯力 ふれあいレター

《ひみこのはがいで》の『の』！！

医院前にあるブラックボードにもあります「噛むことの効用」のわかりやすい標語をご存知でしょうか？

『ひみこのはがいで』

文字一つ一つに効用の内容が当てはまります。是非来院時ブラックボードを見てみてください。

噛むことは全身を活性化させるのに、とても重要な働きをしているのです。噛むことで他の病気も治る可能性も秘めているのかもしれない。

私個人が特に気になったのは、『の』**脳の発達**。

よく噛んで食べることが脳に何で関係あるんだろう？と不思議に思いませんか？

脳内には、神経細胞の成長を促したり、神経の情報のやりとりを支えるさまざまなホルモンがあります。噛むことによって、こうしたホルモンの分泌機能が高まり、脳神経の発達と機能向上が促されます。脳神経が発達し、頭の働きを活発にするのです。特に、脳の中でも「前頭前野」という、人間の知性にかかわる部分が活性化されるようです。頭が良くなるということですね...

また脳内に緊張を和らげる化学物質が増え、気持ちを落ち着かせることもできます。集中力や記憶力を高める効果もあるようです。

ということは、具体的に**高齢者の認知症予防**にも効果的ですし、

幼少期からたくさん噛むことで**成長期の脳の発達**にも効果的です。

軟らかい物が多い現代ですので、脳の活性化に意識してたくさん噛むお食事をしてみましょう。 市川

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

の
脳
の
発
達

休診日について

誠に勝手ながら、11月17日(土)は白水会全体の勉強会のため、休診とさせていただきます。ご理解の程宜しく願い致します。

お知らせ

アンケート終了しました！

メンテナンスで来院された患者様に、アンケートの協力をお願いしていました。約4か月の期間を終えて、集計作業をすすめております。今回のアンケートの結果は、今後皆様にとって充実した歯科診療所となるための参考にさせていただきます。集計結果やご意見・ご要望へのお返事は、まとめて掲示する予定です。アンケートへのご協力、ありがとうございました。