

青々とした緑がキレイな季節になりましたね。

皆さんお変わりありませんか。

これから日差しが厳しくなってきますが、体調を崩さぬようお気を付けください。

さて、今回のフレッシュ通信は「**歯の役割**」についてです。



みなさんは歯の役割って何があると思いますか？

もちろん食事をするために歯は必要ですね。

例えば大臼歯（奥歯）が一本無くなっただけでも物を噛み砕く能率は

約40%も低下すると言われています。

その為、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなってしまいます。

他にはどんな事があるのでしょうか？

①発音を助ける

上の前歯が抜けるとサ行が、奥歯が抜けるとハ行とラ行が発音しにくくなり言葉が不明瞭になってしまいます。



②美しい表情を作る

顔の輪郭が変わって表情が老けて見えたりするようになります。



③オーラルフレイル

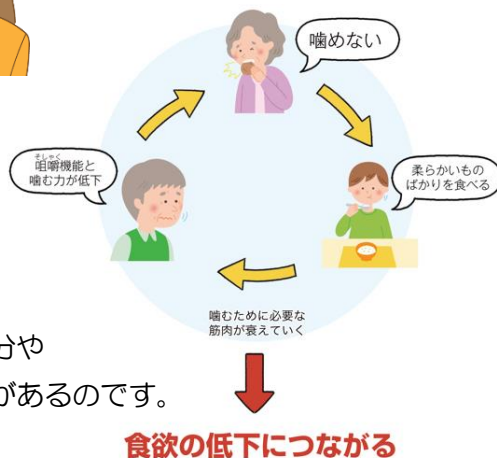
英語でオーラルは「口腔の」フレイルは「虚弱」を意味します。

2つの単語の掛け合わせで

「口を介した体の衰え」のことです。

口の衰えが体全体の健康さらに精神的な部分や

社会的な面を含めて健康と大きなかわりがあるのです。



他にも体の姿勢やバランスを保ったり、物を噛むことで脳に刺激をあたえる役割もあります！

歯を大切にしっかり噛むことでも良いことがたくさんあります！

それが「**ひみこのはがいで**」という語呂あわせになっています。

皆さん聞いたことはありますか？

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球



【出典】(財)8020推進財団 WEB サイト「噛む8大効用」より引用

お口や歯の健康はこんなにもたくさんの良いことがある事を知って頂けましたか？

歯はたった一本失われただけで正常な働きが出来なくなってしまいます。

今ある歯を大切にするにはみなさんの毎日の口腔ケアが大切です！

磨きにくいと感じているところや、磨けているか不安なところはありませんか？

歯ブラシの他にデンタルフロスやワンタフトブラシといった補助的清掃用具を

使用した口腔ケアはお口の健康を保つためにとても効果的です！

使い方が分からない物があればご質問してくださいね！

フレッシュ歯科
院長 田中慎亮



TEL087-814-4181
高松市林町1183番
新鮮市場きむら林店敷地内