



# 滝内歯科医院

## 医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町 77 番地



06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>

日本はコンビニの数より神社の数の方が多い！と言いますが、皆さんは神社が日本にどのくらいあるかご存知ですか？

答えは『88,000社』以上もあるんです Σ(°□°)たーっ!!

都会に住んでいる人なら、コンビニは「至る所にある！」

そんなイメージですが、そのコンビニよりも断然神社の数の方が多いんです！(\*▽\*)わぁ♪

さて、有名な神社は数多くあります。「出雲大社」「伏見稲荷」「明治神宮」など。

その中で、一昨年20年に一度の式年遷宮(しきねんせんぐう)を無事終わられた『伊勢神宮』は毎年10月に行われる重要な儀式があります。それは「神嘗祭」です。

神嘗祭とは、その年の新穀を大御神に奉り、神様にその豊穡を感謝し、皇室の弥栄を祈る由緒正しきお祭りなんです。

近年、10月のお祭りと言えばハロウィンが有名です。

仮装してワイワイ騒ぐハロウィンは確かに楽しいです！(°▽°)v(°▽°)v(°▽°)o 1E-1!!

しかし、1300年以上前から受け継がれている日本の神聖なお祭りもどうですか？

祈願ではなく「日頃」を感謝していくお祭りもたまにはいいですよ〜。

でも、祭りだからといってハロウィンみたいにワイワイ騒がないで下さいね((笑))

### 歯医者だけが知っている…!?

## 歯にまつわる いろいろ話

### 「よく噛むこと」は こんなにもいいことがいっぱい

日本歯科医学会が行った調査によると、子供の食事について親が心配していることは、「偏食」や「食べるのに時間がかかる」などが挙げられています。また、「よく噛まない」ことを心配している親御さんも多くいらっしゃるそうです。

よく噛んで食べないと、唾液が十分にでなかったり、早食いにもつながるため、健康にも悪影響が出てしまいます。



### よく噛んで食べることの利点は？

#### むし歯を予防

唾液に含まれている成分が歯を丈夫にしたり、むし歯を予防します。

#### 菌を抑制

唾液はむし歯菌や歯周病菌が増えるのを防ぎます。

#### 消化を促進

唾液は消化を助ける効果もあるため、胃や腸の負担が軽くなります。

#### 生活習慣病の予防

早食いを防止して、肥満やメタボリックシンドロームを予防します。

理想は1口30回以上ですが、みなさんはどれくらい噛んでいますか？ 現代の食事は洋食が中心で、やわらかいものが好まれる傾向にあります。豆や根菜、乾物といった和食を積極的に食事にとり入れ、噛む回数が自然に増えるような工夫をされてみてくださいね。