

# 11月8日は いい歯の日

**茅野市諏訪郡歯科医師会**

定期的に歯科健診を受けましょう



## 噛むことの8大効用

### ひみこの歯がいーぜ

卑弥呼の時代の食事の噛む回数(約3990回は、現代(約620回)の6倍以上だったといわれています。よく噛むことは食べ物を噛み砕いて体の中に入れるだけでなく、全身の健康を維持するためにとても大切な働きをしているのです。

**よく噛んで食べると、こんなにいい効果があります。**

**ひみこの歯がいーぜ**

- は** 歯の病気予防  
噛むと唾液が出て、歯をまもる。
- い** 胃腸快調  
噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進。
- が** がん予防  
唾液が発がん性物質の毒性を抑える。
- の** 脳の発達  
噛む刺激で、脳の働きが活発に。
- こ** 言葉の発音はつきり  
口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる。
- み** 味覚の発達  
よく噛んでいろいろな食物を食べると味覚が発達。
- ひ** 肥満予防  
よく噛むと満腹感で、食べすぎない。
- ぜ** 全力投球  
奥歯で噛みしめることで、体に力が入る。

茅野市諏訪郡歯科医師会ホームページ <http://www.chinoshi.org/>

**【茅野市】**

- 浅井 歯科医院
- 今井 歯科医院
- 江川 歯科医院
- 上條 歯科医院
- 行田 歯科医院

- こいけ 歯科・矯正 歯科医院
- こまつ 歯科医院
- 五味 歯科医院
- 酒井 歯科医院
- (医) 清水 歯科医院
- 諏訪中央病院 歯科口腔外科
- 茅野 歯科医院

- (医) 土橋 整形外科 歯科医院
- どんぐり 歯科医院
- 林 歯科クリニック
- ふじもり デンタル オフィス
- 堀 歯科医院
- (医) 矢崎 歯科医院

- やじま 歯科医院
- やつがね 歯科医院
- 吉水 歯科医院
- 【富士見町】
- かがやき 歯科クリニック
- 清水 歯科医院

- 野村 デンタル クリニック
- 富士見 高原病院 歯科口腔外科
- (医) 三井 歯科医院
- 【原村】
- 岳 歯科医院
- 山田 歯科クリニック