

ありがとうございました!!

YSC
タイムズ

大盛況



スマイル
フェスタ

2013年1月にスマイルキッズ・スマイル倶楽部の方を対象にしたイベント、スマイルフェスタを開催しました! スタッフと患者様の距離を縮めたいという想いから今回のイベントは学園祭のようにたくさんブースを設けてワイワイ楽しめるように企画させていただきました。

鏡にデコレーションをして自分だけのオリジナル歯ブラシ専用ミラーを作ったり、最新医療機器を 使って生卵の外殻だけを剥く実験をし、太り、太りの方にはリップエステ やアンチエイジングのブースでリラクセスして楽しんでいただきました。

また、外ではわたがしやポツブコンも配布したり、当院が作成していた「地域マップ」に参加いただいた店舗の「STOVE」さん、ブルージュの丘」さんより、参加者の皆さんのため、お菓子を協賛していただきました。

皆さんとても喜んでくださっていて、参加者だけでなく通りがかりの方々も巻き込んで大変な盛り上がりとなりました。



★コラム★

噛む力を育てる

よく噛んで食べる事は、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、消化・吸収を助け、脳を活性化させたり、発達させるなど、健康に役立つ効果がたくさんあります! お子さんには咀嚼機能を育てる効果、大人には老化予防の効果もあるのです! また、よく噛むと唾液の分泌が多くなり、虫歯菌が作り出す”酸”を薄める効果が!! よく噛むことは虫歯を作りにくくすることにもつながるのです。

ところで…よく噛むためには”健康な歯”が必要ですよ。未治療の歯や噛み合わせの悪い歯ではしっかり噛めないのです。健康の為にしっかり噛む!! そして、しっかり噛むために健康な歯にする!! 健康な歯でしっかり噛んで、健康な身体を手に入れましょう!

そこで、よく噛む生活習慣にするための3つのポイントをご紹介します! (DA 門間朋子)

★よく噛む食材を選ぶべし!!
現代人はやわらかい食べ物を多く口にするため、戦前の日本人の咀嚼回数の半分となってしまったとも言われています。普段からなるべく意識して食感のよい野菜や、弾力のあるお肉を選ぶようにしましょう! また、”シャキシャキ””ホクホク””カリカリ”色々なタイプの食感があるとあきません!

★噛めば噛むほど味のおやつを食べるべし!!
スルメや煮干しなど、噛むほど味のおやつをあげましょう。小さい頃からそういったものを食べる事で、咀嚼機能が鍛えられますし、昨今の問題とされている、子供の肥満防止にも効果的です。

★食材は大きめに切るべし!!
野菜でもお肉でも細かく食べやすくするよりも、あえて大きく切ってあげ方がよく噛むことにつながります。また、その方が食材そのものの味をストレートに感じ、味覚も広がります。大きく顎を動かして噛む事は、脳にもよい刺激になるのです!