

当鍼灸院では

虫歯や噛み合わせの悪さから、よく噛んで食べることができないでいると（例えば顎関節症）、全身の歪みの原因になり、頭痛・肩こり・腰痛を引き起こします。それと同時に、肩こりや血行不良から歯茎の腫れ・出血・歯周病になることもあります。



当鍼灸院では、顎関節症、頭痛、肩こり、腰痛の治療の際、患者さんの舌の色や形、肌の様子、脈などを診させていただき、患者さんの全身の状態を把握し、症状の根本的な原因を治療していきます。  
歯の定期検診と同じように、**鍼灸治療で身体全体のメンテナンス**をしておくことが、**美しく、健康に過ごすための秘訣**です！

よく噛む人は病気知らず

早食いは肥満のもと！よく噛んでメタボ予防！

よく噛むとその刺激が脳に伝わり、神経伝達物質（ヒスタミン）が活性化されます。ヒスタミンには**食欲を抑え、エネルギー代謝を促進させ、体脂肪を減少させる働き**があります。

すごい

免疫力もUPさせる唾液のパワー！唾液は天然の毒消し！

ウイルスや細菌の多くは口から侵入してきます。つまり、口は細菌や外敵から体を守る関所です。唾液には細菌に対する抵抗力を強めたり、細菌の発育を抑制する働きがあります。

よく噛んで、免疫力をつけましょう！

噛んで、歯周病予防！

唾液には、歯が溶けるのを防ぎ、**溶けた歯を再石灰化**する働きがあります。硬くて食物繊維の多い食べ物を、よく噛んで食べれば、虫歯や歯周病を予防できます。

脳に刺激→認知症予防に効果的！

よく噛むことは、**脳の血流量を増やし、脳の発達も促します**。噛めば噛むほど、脳に送られる刺激が多くなり、**認知症や寝たきり**の予防にもつながるのです。

血行促進！アンチエイジング！

よく噛んで食べるためには、顔の筋肉を総動員しなければなりません。つまり、よく噛んで食べれば、顔だけでなく、**全身の血行が促進され、老化防止に役立ちます**。

胃腸の負担が軽減 ⇒ 胃炎、便秘の予防

唾液には多くの消化酵素が含まれています。その中の**アミラーゼ**はデンプンを分解し、**胃腸への負担を軽減**します。さらに、よく噛んで味わって食べることは、**脳を刺激し胃液や唾液などの分泌を促進**させ、万全の消化・吸収体制を整えてくれます。

ワンポイント

食事には15分以上かけ、よく噛んで食べましょう！  
一口30回！  
よく噛んで満腹感UP！

噛めば噛むほど唾液の分泌量が増加⇒免疫力UP！

早食いで唾液の恩恵は受けることはできません。

原始人には虫歯も歯周病もありませんでした。


自分の歯でしっかり噛んで食べている高齢者は、自立した生活を送っている割合が多いようです。

食事を楽しんで、しっかりよく噛んで食べることは、若々しさを保つ秘訣です。

血行促進で、**頬のハリを保ち、鼻の通りを良くし、視力回復にも効果的！**

秋の味覚 きのご飯

材料(4人分)  
米-2カップ  
しめじ、えのきなど-150g  
にんじん-1/3本  
薄揚げ-1/4枚  
ちくわ-1本  
だし汁 - カップ2と 1/3  
薄口しょうゆ- 大さじ3  
酒 - 大さじ2  
みりん - 大さじ1  
（具はお米とほぼ同量くらいまで入れてもOK!!）



①米はといで水気を切り、炊飯器に入れてだし汁を加えて30分ほどおく。  
②きのご類は洗って一口大にほぐす。  
③にんじん、薄揚げは細切り、ちくわは小口切りに。  
④炊飯器に②③を入れ、調味料を加えてスイッチon！

- ・野菜から水分が出るので、普段の水より控えめに！
- ・あれば、ひとにぎりのもち米を足すと出来上がりにもっちり感がUP！

資料提供：かわにし歯科医院（富雄）、料理倶楽部 ことう



ラジオに出演

monna times は、いかがでしたか？

健康・美容・食事・運動・小児はり・心の問題etc.  
あなたは、どのようなことに関心がありますか？  
質問や感想、今後、新聞に取り上げてほしい話題などがありましたら、Eメール、ハガキ、Faxでお寄せください。

学園前ファミリー鍼灸院

〒631-0016  
奈良市学園朝日町2-1  
しのだビル2F  
tel/fax: 0742-49-2680  
e-mail: info@family-shinkyu.com

学園前 ファミリー

検索

