

# 滝内歯科医院 医院だより

〒660-0871

尼崎市建家町77番地

TEL 06-6412-6480

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

今年は例年に比べ桜の開花が早まりましたね。そして、近所ではこいのぼりを目にすることが増えてきました。いよいよ緑が主役となる時期になってきたんですね。

先日、近場を散策してみると、色鮮やかな草花の存在に気付かされました。桜だけが春を象徴する植物ではないんですね。この他にも名前の知らないきれいな花々がずらーと並んでました。手入れがゆきとどいていて感動！！このGWは、まだまだ見知らぬ草花探しに夢中になってしまいそうです！近場でプチ素敵スポットがあればまた教えて下さいね！



歯医者だけが  
知っている...!?

## 歯に まつわる いろいろ話

### 「チューインガムの日」に 噛むことの大切さを見直そう！

1200年前の平安時代から、元旦と6月1日は「**歯固めの日**」と呼ばれ、硬いお餅を食べながら、家族の長寿と健康を祈る習慣がありました。「**歯の寿命と長寿とは深い関係**」があることから、歯を固めて長寿を願うといった意味があったのでしょう。歯を丈夫にすることは、平安時代から「**長生きのための大切な条件**」とされてきました。

しかし、時代は移り変わり、食生活も平安時代とは比べものにならないほど変化したため、現代人の噛む力は、昔の人たちと比べて非常に弱くなったといわれています。

そこで、時代は変わっても、噛むこと



の大切さをあらためて考えていただくために、日本チューインガム協会が19年前（平成6年）から、毎年6月1日を「**チューインガムの日**」に制定しています。

実はここ数年、ガムの機能・効能が広く知られているのはご存知でしたか？例えば、**口臭予防・眠気防止・集中力アップ・脳の活性化・ダイエット効果・顎と歯の強化**など、たくさんの研究や実験の結果、ガムを噛むことで得られるその効用がいろいろわかってきているのです！

皆さんも6月1日は、ガムを通じて**噛むことの大切さ**を見つめ直してみたいかがでしょうか？

