

～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 2月に入り、春の陽気が待ち遠しい今日この頃。
- 街ではチョコレートが飛び交い、賑わいをみせてくれていますが、まだまだ寒さ厳しき日が続いております。風邪など引かないよう十分にお気をつけ下さい。
- 今月のヤマケイ通信は「**歯の大切さ**」についてです。(^_^)

歯は人生を楽しくするパートナー

- 健康で豊かな人生を過ごすためにとても大切なこと、それは「食べる」ということです。
- 「食べる」ということは人生の大きな楽しみでもあります。そして、食べる時にかかることのできないのが「歯」です。歯ざわりや歯ごたえなどを感じ、食べ物を味わうだけでなく、しっかりと噛むことによって、その栄養を最大限に体の中へ取り入れやすくする働きは、私達が生きていく上でとても重要な役割を果たしています。また、歯の機能は噛むことだけではなく、「話をすること」や、「顔の形や表情」などにも大きな影響を与えます。歯は、私達が楽しく語らい、おいしく食事をし、若々しい外見を保つための素敵なパートナーです。歯の大切さを、もう一度見直してみましょう。

「噛む」ことでしっかり歯を支える

- 食事の際に、よく噛む習慣を身につけると、歯とあごの骨は強く結びつき、ますます丈夫な歯になり、噛まない歯はどんどん弱い歯になってしまいます。



よく噛んで老化防止に

- 食べる機能は実はすべて脳で統合されています。
- 食物を目で見て、匂いをかいで、味を調べて、食べてもよいかどうか判断します。
- 食べる機能、特に噛む事を介して、脳に刺激が与えられます。
- 食物の固有の歯ごたえ、噛み応えを感じることで、脳が活性化され、老化の防止、記憶力の強化につながります。

唾液は発がん物質の働きを抑える

- 唾液には発がん物質を抑制する成分が含まれています。
- 食物に含まれている発がん物質を中和するには、食物をよく噛み砕き、しっかりと唾液と混ぜ合わせる必要があります。よく噛んで唾液をたくさん出す事により、がんの予防につながります。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp