



## 食べる楽しみは健康の秘訣

食べることは、私たちにとって毎日の大きな楽しみのひとつです。そしてこの「食べる楽しみ」は、単なる喜びにとどまらず、心と体の健康を支える大切な要素でもあります。美味しく食事を楽しむためには、できるだけ多くの天然の歯を残し、しっかり噛める健康なお口の環境を整えることがとても重要です。

### 楽しく食事ができることの効果

#### 栄養をしっかり摂ることができる

しっかり噛めると、食べ物を十分に細かく砕くことができ、消化吸収がスムーズになります。これにより、必要な栄養素を体内にしっかり取り込むことができ、健康維持に役立ちます。

#### 脳の活性化につながる

噛む刺激は、脳の血流を促進し、集中力や記憶力を高める効果があるとされています。特に高齢者にとっては、認知症予防の一環としても「噛むこと」が注目されています。



#### ストレスの軽減

よく噛むことで、リラックスを促すホルモンが分泌されるという研究もあります。食事中に自然とリラックスでき、気持ちが落ち着くことは、ストレス社会で生きる私たちにとって大きなメリットです。



#### 食事の満足感アップ

噛む回数が増えると、満腹中枢が刺激されやすくなり、食事に対する満足感が高まります。これは、食べ過ぎ防止にもつながり、健康的な体重管理にも役立ちます。

### 楽しく食べるお口の環境を守るポイント

#### 毎日のセルフケア

歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、隅々まできれいに保ちましょう。



#### 定期的な歯科健診

小さな虫歯や歯ぐきの腫れは、自覚症状がないまま進行することも。定期的なチェックで早めに対応しましょう。



#### バランスの良い食生活

噛みごたえのある食材を取り入れることで、噛む力を自然に鍛えることができます。食材選びにもひと工夫してみましょう。



## 仮歯のまま治療を中断してはいけません!

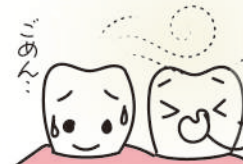
歯の治療中、最終的な被せ物が入るまでの間に、一時的に「仮歯」を入れることがあります。仮歯は、見た目を整えるだけでなく、歯や歯ぐきを保護する重要な役割を担っています。しかし、あくまで“仮”のものであり、プラスチックなどの簡易な素材で作られているため、耐久性には限界があります。長期間の使用を想定していないため、そのまま放置すると思わぬトラブルを招くことがあります。



### 仮歯のまま放置するリスク



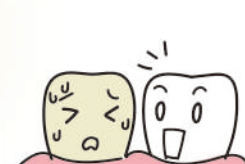
仮歯の材料は吸水性があるため、唾液を吸ってしまい口臭の原因になる



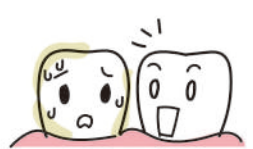
仮歯が破損したり外れたりすると、歯の悪化の原因になる



仮歯の材料はプラスチックなので長く放置すると変色する



仮歯はプラークが付着しやすいため、歯茎が炎症を起こすリスクが増加する



歯を抜いた部分の仮歯が外れてそのまま放置すると歯が移動してしまう

