

Present for You

ときざね矯正歯科 2006 年秋号

よく噛むと どんないいことがあるかな？

長岡県の小学生の方たちが スプーン一杯のいり大豆を 給食時に1ヶ月食べました。



すると... 噛む力は 1.3倍になりました！

さらに 好むおやつが変化し、アイスやスナックからスルメやグミ、リンゴになりました。
噛むと賢くなるのは知っていますよね。その生徒たちの計算テストの解答数が増えました。
はっきり話せるようになった！表情が明るくなった！などいいことがいっぱい！

しっかり 噛んで食べましょうね！

昔と今の食事では...	主なメニュー	かむ回数
弥生時代	玄米・魚の干物・のびる・くるみ	3990回
鎌倉時代	玄米・いわしの丸干し・梅干し	2654回
昭和初期	半づき米・みそ汁・煮物・たくあん	1420回
現代(和食)	白米・みそ汁・サンマ・きんぴら	1019回
現代(洋食)	ロールパン・コンスプ・ハンバーグ・ポテサラ	620回

噛む力を計ってみましょう！

左 kg 右 kg

噛む力、どうでしたか～？ 平均値は次の通りです。

6歳 男性 24.8kg	女性 20.1kg	20歳代 男性 65.4kg	女性 46.8kg
9歳 男性 29.1kg	女性 23.8kg	30歳代 男性 62.0kg	女性 42.7kg

12歳 男性 41.6kg 女性 33.8kg

15歳 男性 51.8kg 女性 36.6kg

17歳 男性 59.0kg 女性 39.6kg

40歳代 男性 58.5kg 女性 38.4kg

50歳代 男性 47.0kg 女性 34.7kg

60歳代 男性 38.7kg 女性 32.0kg



最近矯正治療を終えられた方からのメッセージを紹介します。



皆様、がんばられましたよ。とっても素敵な歯ならびと笑顔になられました!(^^)!

矯正は少ししんどい事もあったりしたけど、最後にきれいな歯ならびになれたので本当にうれしいです。自分の笑顔が前より好きになれました 歯ならびになやんでいる人も絶対やったほうがいいと思います!! オススメです(#^.^#) (T.A様 14歳女性)

とっても笑顔が素敵です!きちんと通ってくれて、ありがとう!