



先生もスタッフも全員女性です。

だから安心！だからやさしい！

ときざね矯正歯科 2016年夏号



# Present for You

〒564-0031 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

**TEL 06-6338-6712**

<http://www.tokizane.com>

携帯版ホームページ



QRコード未対応携帯の方は  
URLを直接ご入力下さい。

[www.tokizane.com](http://www.tokizane.com)

## “ 噛む力を測ろう ”

噛む力は その人の体重ぐらいと言われています。

- \* 体重 50Kg の人なら最大の噛む力（咬合力）は 50Kg
- \* 食べやすい硬さは、最大咬合力の 25～30%
- \* せんべいは 14Kg、ピーナッツは 12Kg の力がいらいます

噛む力            (測定日        月        日)

**Kg**

### からだと歯

からだに栄養を取り入れるためには、良く噛んで食べることが基本です。

### スポーツと歯

スポーツするとき、十分に力を発揮するために噛む力が大切です。

### 噛む力とパワーには深い関係がある

プロ野球選手が試合中にガムを噛むのは、脳への血流を活発にして集中力を高め、瞬発力を発揮できるようにするためとか。

野球・ゴルフ・陸上などの選手が最も力を入れる瞬間には、体重の3倍の力が奥歯にかかると言われてています

### 噛み合わせが良いと、バランスが安定する

噛み合わせはからだのバランス感覚にも大切です。歯がきちんとかみ合うことで、頭の位置が固定され、腰の位置も安定するからです。

### 第一大臼歯の咬合力(平均値)

| 噛む力(Kg) | 男子   | 女子   |
|---------|------|------|
| 6歳      | 24.8 | 20.1 |
| 7歳      | 26.2 | 20.5 |
| 8歳      | 27.2 | 21.8 |
| 9歳      | 29.1 | 23.8 |
| 10歳     | 32.9 | 26.4 |
| 11歳     | 38.5 | 32.1 |
| 12歳     | 41.6 | 33.8 |
| 13歳     | 44.7 | 33.8 |
| 14歳     | 49.6 | 34.5 |
| 15歳     | 51.8 | 36.6 |
| 16歳     | 56.0 | 37.7 |
| 17歳     | 59.0 | 39.6 |
| 20歳代    | 65.4 | 46.8 |
| 30歳代    | 62.0 | 42.7 |
| 40歳代    | 58.5 | 38.4 |
| 50歳代    | 47.0 | 34.7 |
| 60歳代    | 38.7 | 32.0 |

## 夏だ！かむ力をきたえよう！！ スタンプラリー

小学生以下の方を対象に“噛む力を強くしよう”キャンペーンをします。

- 1) 夏休みのカレンダーをご希望の方にお渡しします。
- 2) 噛む練習をした日を、カレンダー（1ヶ月間）にチェックします
- 3) カレンダーを9月に持ってきてください

- \* 参加賞をプレゼントします
- \* 噛む練習を25日以上頑張った人に“頑張ったね賞”をプレゼントします。
- \* 噛む練習とは、**ガム噛み（5分間×2回）（一番噛む力が強くなります。キシリトール100%のガムならむし歯予防にもなりますネ！（^^）！）**、**チューブ噛み又は噛みしめ（強く噛む&弱く噛むを繰り返す：5分間を2回）**
- \* 9月に用紙をお忘れの方、持ってこられなかった方は、このキャンペーンに参加できません。
- \* 観察中の方は、9月以降の最初のご来院日（9～12月）の用紙をお持ちください。

\*\*\*\*\* 保護者に \*\*\*\*\*

生活が崩れがちな夏休みに

“噛む力を強くしよう” キャンペーンを企画しました。

お子様に 健康な歯と 健康なからだを プレゼントしましょう！

## “ 野菜 しっかり食べようね！ ”

バランスの良い食事を摂るためには（1回分）、

**片手 握りこぶし1個分の炭水化物（ご飯やパン）**

**手のひら1枚分のたんぱく質（肉、魚、玉子、豆腐など豆類）**

**両手一杯の野菜を 摂りましょうね！（^^）！**

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。旬のものは栄養価が高いんです。何より美味しい値段が安いのも魅力ですね。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

冬には身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富。気候や季節により身体に必要な栄養素があります。

