

風通信H20年3月号

神戸市灘区六甲台町5-31カラム六甲1F
むらまつ歯科医院 (078-871-4180)



卒業式の季節ですね！むらまつ歯科でも、ひとり大学を卒業して、社会人になるスタッフがいます。初めて送り出す大学生なのですが、娘を送り出す心境ですね（笑）ここで経験した事を糧に、立派な社会人になって欲しいと願っております♪

<グラスマーカー>

先日アクタスで面白いモノを購入しました。ワイングラスに付けるマーカーです。ワイン好きが集まるとワイングラスがテーブル狭しと並びますよね！そんな時に便利でオシャレなグッズです。マーカーには、シャルドネ・ピノノワールやメルローなど、ワインの品種が書かれています。夫婦でワインを楽しむ時はあまり意味のないモノですが、ちょっと二人でも使ってみようかと…（笑）嫁さんの誕生日に頂いたフルボトルのシャンパンがあるので、とりあえずそれで使ってみようかと思っています。



<噛める人は長生き>

2008/01/23付 西日本新聞朝刊より…
高齢になっても、かむ能力が高いと脳卒中や心筋梗塞などになる危険度が低いことが、九州歯科大などが福岡県内の80,81歳の男女約700人を4年間にわたって追跡調査した研究で明らかになった。

98年4月に血圧や心電図などの健康診断、唾液分泌量や味覚などの口腔検査、食生活や生活習慣に関するアンケートで697人分のデータを収集。さらに、2002年までに死亡した108人の死因を調べた。堅焼きせんべいや酢だこ、ご飯など15の食材をかめるか否かで咀嚼機能（噛んで飲み込む機能）を4段階に分類。咀嚼機能と死因との関連を、喫煙や肥満、高血圧などの危険要因を考慮して分析した。死亡者108人中、最も咀嚼機能が低いグループは最も高いグループに比べ、疾病の種類にかかわらず統計的に算出した死亡リスク（確率）が2.5倍高かった。心筋梗塞や心不全などの心血管疾患で死亡した27人の比較では、最も咀嚼機能が低いグループは最も高いグループに比べ、死亡リスクが4.6倍になった。

とても興味深い研究ですね！噛めなくなる事により、食物繊維やビタミン類を含む野菜などが取りづらくなり、長期的な偏っ

た栄養摂取の結果心血管疾患を引き起こしやすくなるという見解です。噛める事の大切さ…自分の歯でおいしく食事ができる幸せ…今からの準備が重要です！一度歯のチェックをしてみませんか？

院長の食べ物ネタ 「VIN SANTO」

お魚専門のイタリアンのお店です。ランチBは、前菜+メイン+本日の御飯もしくはフランスパンで1,300円です。前菜はブリのカルパッチョサラダ仕立て、メインは鯛のフリットタルタルソース添えをしてみました。メインの魚料理は、どれを選んでも食べきれないくらいのサイズで出てきます。でも魚料理専門だけあってどれもおいしいですよ♪プラス500円でコーヒーとデザートも付きます。神戸市灘区徳井町4-1-3 高栄マンション1F078-843-4308
営業時間…11:30~15:00、18:00~23:00、木曜と第3金曜ランチ休日

