

# 「秋の歯科イベント」に寄せて

②

桐生市歯科医師会

食欲の秋です。お口の健康を維持して、おいしいものをよりおいしく食べましょう。

どんな料理でも、気の合う人と楽しくおしゃべりしながら食事すれば、よりおいしく味わうことができますね。そのためには、噛むことがまず大

切で、お口の健康は普段から気をつける必要

き、相手には歯がちらちらと見えます。歯が虫歯でボロボロなんていう人は今はほとんどいませんが、「茶しぶで黒っぽくなった歯」

合わない入れ歯をおさるおさる使っているのも問題です。思うように噛めないとか、話すとずれたり落ちたりするかもしれないので

歯はぴったりとお口に合うものを入れてください。入れ歯をきちんとあわせることにより、きちんと噛めて、おいしく味わえるのはもちろん、頬や唇の周りにハリが出てシワも減るのです。

体重のためだけでなく、お口の健康にもいいのです。適度な運動で代謝も活発になっておなかも減り、唾液もよく出て、食事もよりおいしくいただけるでしょう。

## おいしく食べるには

があります。

とか「よくない歯並び

おしゃべりを我慢して

さらに、ふだんから

ト」が11月3日午前10

また、食べ物を噛むこと以外でもお口は重要です。たとえば、おしゃべりを楽しむと

でサラダがはさまったお口」では、相手の食欲もなくなってしまいます。

いるというのでは楽しい時間は過ごせません。そのためにも、入れ

きちんと手入れをしているお口は、口臭も少なくなり、規則正しい食事や適度な運動は、成人病や

時から午後3時まで、桐生市保健福祉会館で行われます。

（「秋の歯科イベント」が11月3日午前10時から午後3時まで、桐生市保健福祉会館で行われます）