

# 歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科  
TEL 072-239-1518

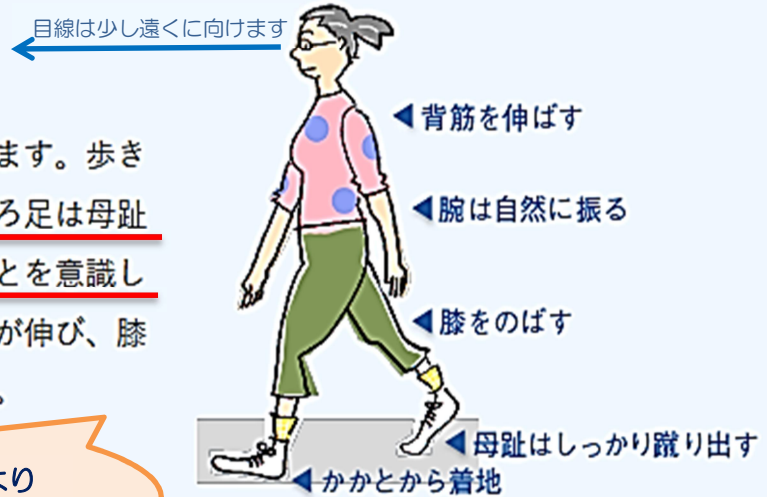
〒599-8241 堺市中区福田868-1  
ホームページ 中区 西村歯科 で検索

## 正しい歩き方で身体のバランスを整えよう

### 正しい歩き方をマスター

正しく歩くために、まず正しく立ちます。歩き出す際、前足はかかとからつき、後ろ足は母趾（足の親指）でしっかり蹴り出すことを意識してください。これだけで自然と背筋が伸び、膝が伸び、疲れのない歩きが実現します。

**ポイント** 歩幅を普段より少し広めにとってみよう!!



## 白米を噛む回数は1口10回未満?

皆さんは白米を食べる時、何回くらい噛んでいますか? これについて、インターネットリサーチを手掛ける<sup>ネクサー</sup>NEXER (本社/東京都)と、<sup>デンタルクス</sup>Dentaluxe (本社/東京都) が共同で男女 991 人に対して行ったアンケートによると、白米を食べる時に**1口30回以上噛んでいる人はわずか6.7%**で、**半数以上の人は1口10回未満**のようでした。また、**食事中によく噛むことを意識している人は38.3%**、**意識していない人は61.7%**という結果だったそうです。  
「1口30回噛みましょう」とよく言われますが、しっかりよく噛むと**唾液の分泌が促される**という効果があります。唾液には歯に付着した**食べカス**を洗い流したり、**初期むし歯や口臭を予防**したりする働きがあるため、**お口の健康の要**になります。皆さんも、ぜひ次の食事のタイミングでご自身が白米を1口何回噛んでいるか数えてみてはいかがでしょうか?

