

さくら歯科NEWS



少しずつ朝晩寒くなってきましたね。山々の紅葉も色づきもみじ狩りの季節になりました。八代では五木村や五家荘あたりですね。今回はよく噛むことへのアンチエイジング効果についてのお話です。

よく噛んでアンチエイジング！

よく噛むことで唾液の分泌が促されます。唾液にはアンチエイジングに貢献する様々な成分が含まれています。そのうちのひとつがアミラーゼです。アミラーゼは消化酵素の一つで、胃にかかる負担を軽減させ、栄養素の吸収を早めてくれます。

また、ペルオキシダーゼ(たんぱく酵素)は、発がん性物質の抑制作用や、老化現象を引き起こす活性酵素を抑制する働きがあります。



- ①唾液の分泌が促進され、消化吸収を高める
- ②唾液中の成長(若返り)ホルモンが全身に作用し新陳代謝を促進する
- ③脳の活性化



アンチエイジングになる食事法



ひと口30回
噛もう

食事中的
水分は
控えめに

早食いは
NG

11月のカレンダー



2018年(平成30年)						
11月 November						
PM 休診						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3		休
4	5	6	7	8	9	10
休			休			
11	12	13	14	15	16	17
休						
18	19	20	21	22	23	24
休				休	休	
25	26	27	28	29	30	
休						

さくら歯科医院
〒866-0813 八代市上片町1561-1
TEL: 0965-45-9808
診療時間 AM: 8:30~12:00
PM: 13:00~18:00
休診日 木曜(不定休)・祝祭日・日曜
※急な痛みなどの場合はまずお電話下さい!