

1	2	3
3名様	3名様	1名様
河井 剛介選手&大前 元紀選手 サイン入色紙	鍋田 亜土夢選手&犬飼 智也選手 サイン入色紙	エス/パルス×ブーマコロボT(オレンジ)

すてきなプレゼントを3種類用意しました

PRESENT BOX

官製はがき、又はHPから、お好きなもの一つだけ
明記してご応募ください。締切りは2012年8月10日
(金)必着です。厳選な抽選のうえ、発送をもって発表
にさせていただきます。

官製はがき、又は下記HPからご応募ください。

<http://www.wix.com/color0128/color>

〒422-8058 静岡県静岡市駿河区中原707-4(有)ケイ・エスプリンティング「読者プレゼント係」

アンケートに答えてすてきなプレゼントをもらっちゃおう!!

<p>●応募方法</p> <p>官製はがき、又は下記HPからご応募ください。 http://www.wix.com/color0128/color</p> <p>●応募締切り</p> <p>2012年8月10日(金)必着 ・プレゼント当選者の発表は発送をもってさせていただきます。 ・プレゼントの発送は2012年9月中旬を予定しております。</p> <p>※郵便番号・住所・氏名(フリガナ)電話番号等のご記入がない場合は、適正に受け付けられないことがあります。 ※官製はがきからの申し込みの場合、お手数ですが50円切手を貼ってご投函ください。</p> <p>個人情報の取り扱いについて</p> <p>K&S Printingでは、今回ご応募いただいた住所、氏名、電話番号をLife-macアドレスなどの「個人情報」を、責任をもって管理いたします。 ご記入いただいた内容については、「プレゼントの名義」およびアンケートの集計資料として使用する場合も、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。</p>	<p>Q1.本誌をどこで手に入れましたか?</p> <p>Q2.よく読む情報誌、雑誌は何ですか?</p> <p>Q3.読んで良かった記事・期待はずれだった記事を書いてください。</p> <p>Q4.プロ選手に質問したいことはありますか?</p> <p>Q5.今後取り上げてほしい特集があればお書きください。</p> <p>Q6.編集部に対するご意見・ご要望があればご記入ください。</p> <p>①CAPTAIN②URAKATA③平昌徳史の楽しくサッカー語っちゃいます④サッカーノンフィクション01⑤部活時間(海洋高校編)⑥部活時間(清水西高校編)⑦市民クラブの誕生秘話と歴史⑧清水エス/パルス BEST ELEVEN⑨応援の記憶と記録。エス/パルスと歩んだ20年の歴史⑩LOVE S-PULSE 私たちがエス/パルスを応援する理由⑪Player's Interview 鍋田亜土夢&犬飼智也・河井剛介&大前元紀⑫Legend's Interview 大塚克己コースチーム監督⑬名匠に聞くケガの対処と予防法⑭【奥】の言葉⑮加藤朱紗のKICK OFF SHOW⑯雑学部募集中の運動と歯の大切な関係</p> <p>※郵券番号 住所 氏名(フリガナ) 年齢 性別 電話番号 掲載を必ずご記入ください。</p>
---	---

「本誌に載ってみたい!!」 そんな高校を大募集集中!!

部活時間

どの学校にもそれぞれの特色があり、目標があり、課題があると思います。本誌では、レベルや実績、部員数などを問わず、個性豊かなサッカー部を紹介していきたいと考えています。

というわけで、うちにも取材に来てほしいという声を、男女とも広く募集します。「うちこんな特色がある」、「こんなところがおもしろい」という自己アピール、ご連絡担当者様の氏名、サッカー部員数を添えて、本誌編集部までどしどしご応募ください。取材が確定しだい、順次ご連絡致します。

〒422-8058 静岡県静岡市駿河区中原 707-4 (有)ケイ・エスプリンティング「部活時間係」



**Healthy teeth,
Better smile**

「先生は、食べ物をよく噛む習慣をつけると、頭が良くなる」ということをよくおっしゃっているそうですが、それは本当ですか?

「本当ですよ。ものを噛んでアゴの筋肉を動かすと、頭部の血流が良くなり、脳の血流も良くなることをご存知でしょうか。それによって、脳が活性化され、集中力が高まるという効果は確実にあると思いますよ。ある大学で、学生を2つのグループに分けて、片方はガムを噛みながら、片方は何も噛まずに試験をやらせたら、実験をしたら、ガムを噛んでいたほうが平均点が高かったという結果が出ています。」

「それはすごいですね。サッカー選手も、よくガムを噛みながらプレーしていますよね。」

「集中力を高めて、リラックスしてプレーできるという効果は確実にあると思います。」

「ガムだけでなく、ふだんの食事でもよく噛むことは、脳の活性化につながりますか?」

「もちろんそうです。たとえば、老人ホームで入れ歯の具合が悪いので外したら、急速に認知症が進んでしまったという実例があります。逆に、私は寝たきり老人の往診に行くこともありますが、歯がない人に歯を作ったあけたら、ずっと身体を起こせなかった人が、起き上がって自分で食事を食べられるようになったんですよ。」

「すごいですね。でも本当の話ですか?」

「では、よく噛む習慣をつけるには、どういこうと意識すれば良いですか?」

「まずは虫歯やかみ合わせをしっかりと治すことが第一です。そのうえで、食べ物を飲み込むまでに噛む回数を増やすことで、そうすれば食事の時間がかかると、食べ過ぎて太るのを防ぐこともできます。あとは、歯ごたえのあるものを食べることも、すごく大事ですよ。」

「もっと硬いものを食べるって?」

「はい、今の子どもたちは、軟らかいものばかり食べて育ってきたので、アゴの骨や筋肉が弱くなっています。そうすると、軟らかいものが食べられなくなって、丸飲みに近い状態でも食べられるので、噛む回数が減って、さらに歯やアゴが弱くなるという悪循環に陥ってしまいます。だから、まずはアゴを鍛えるということも、すごく大事なことです。」

「なるほど。そうすると、おやつにはスルメが良いですか?」

「これもいいですね。肉もハンバーグばかりだと良くないですよ。よく噛む習慣をつけられれば、勉強でもサッカーでも集中力が上がりますから、家での勉強も短時間で済むし、部活と勉強の両立もしやすくなると思います。」

「それは、高校生にはうれしい話ですね。今日はどうもありがとうございました。」

「かもしませんね(笑)。肉もハンバーグばかりだと良くないですよ。よく噛む習慣をつけられれば、勉強でもサッカーでも集中力が上がりますから、家での勉強も短時間で済むし、部活と勉強の両立もしやすくなると思います。」

「それは、高校生にはうれしい話ですね。今日はどうもありがとうございました。」

浜松市内、ジュビロ磐田の選手をはじめとする多くのスポーツ選手や、多くの高校生の歯を診断・治療している「やすらぎデンタルクリニック」の鈴木真幸医師が語る「歯と脳の密接な関係」とは?

よく噛むと頭が良くなるってホント? 意外と知らない歯と脳の大切な関係



PROFILE
やすらぎデンタルクリニック 鈴木真幸 院長 (Masaki Suzuki)

浜松市出身
浜名高校から奥羽大学に進学。浜松医科大学で研修医終了後、日立製作所多賀総合病院へ向う。その後、浜松医科大学附属病院 口腔外科勤務医、浜松医療学院 全身解剖学講師(骨学、解剖学)など歴任。リーグ選手の歯科検診、JFL、フットサルチーム、高校サッカー選手のかみ合わせなど治療を行う。
静岡県浜松市中区向陽1-21-16
やすらぎメディカルセンター3F