



～噛める喜びを多くのひとに・アポロニア歯科クリニックからの医院だより～

歯っぴ〜ライフ



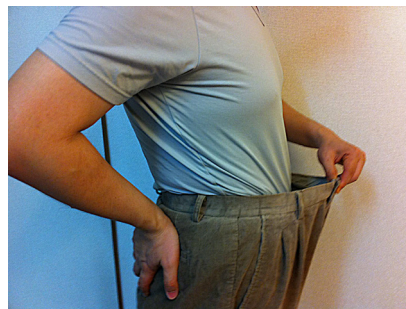
おかげさまで、創業1903年のアポロニア歯科（旧國澤歯科）は四代108年目に突入しました。

発行/アポロニア歯科クリニック 高知市棧橋通2-8-18 Tel0120-15-9238 FAX088-837-1183

噛むかむダイエットで15キロ痩せました!

思うところあって、震災の3月11日から減量をはじめたところ、ここ半年で15キロ痩せました。わたしが本格的に太り始めたのは、大学に入ってからのこと。歯学部での厳しい勉強のストレスからどんどん過食になっていき、卒業時は100キロを超えてしまいました。以来10年以上の間、色々な減量法を試してはすぐにリバウンドする悪循環だったのですが、今回はじめた「噛むかむダイエット」は、どうやら大成功のようです。食事の時「ひとくちごとに30回噛む」という簡単すぎる方法ですが、しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、適量の食事でも満足感が得られるようになります。また、胃腸への負担を和らげたり、ボケを防止する効果もあります。もちろん運動療法を取り入れた方が効果的ですが、朝・夜2回の計量と「噛むかむダイエット」だけでも、続ければきっと成功します。

わたしの最終目標は-30キロです。来年中には達成したいですね。（院長・日野謙一郎）



ウエストは測ってないけど-20センチくらいかな?



お役立ち歯科情報

歯科医師だったら診てもらいたい“芸能人”は?



日本私立歯科大学協会が今年6月、10～70代の男女1000人を対象に『歯科医師だったら診てもらいたいと思
う芸能人』をアンケートしたところ、1位は「**天海祐希さん**」、
2位は「**向井理さん**」という結果になりました。



天海祐希さんは、昨年に続き2年連続で1位。また2位の向井理は、昨年は男性芸能人の中でも21位でしたが、そこから一気にジャンプアップしたそうです。



また、“選んだ理由”についても聞いてみたところ、天海さんは「テキパキしていて治療が的確そう」「技術は完璧、説明もわかりやすそう」、向井さんは「清潔感がある」「かっこいい」「頭が良くてさわやかなイメージだから」などの意見が挙げられました。

そのほかの順位は… 3位は同票で「**福山雅治さん**」「**真矢みきさん**」、4位は「**松嶋菜々子さん**」、5位は「**大沢たかおさん**」といった結果になっています。

歯科医師だったら
診てもらいたい芸能人

1位	天海 祐希	92票
2位	向井 理	51票
3位	福山 雅治	42票
3位	真矢 みき	42票
5位	松嶋菜々子	32票
6位	大沢たかお	20票
7位	藤原 紀香	18票
8位	黒木 瞳	17票
9位	西田 敏行	16票
10位	竹野内 豊	12票