



11月8日は いい歯の日!

おいしい物を食べる、誰かと話す…。

これらは^{だれ}歯があるからこそできることです。歯は一度なくすと生えてくることはありません。いい歯の日をきっかけに、今ある歯を大切にできるようにしましょう。

知ってる? 8020運動

『8020運動』とは「80才になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。^{たも}20本以上歯があれば、^{しよくせいかつ まんぞく}食生活に満足することができると言われています。

☑ お口の健康のために

歯ブラシについて

みなさんなんとなくで歯ブラシを選んでいませんか?

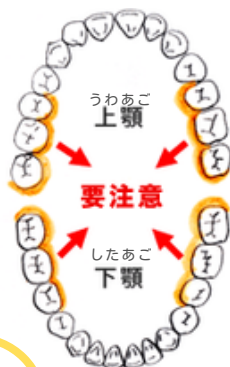
特に歯・口にトラブルがなければ、「ふつう」の硬さの歯ブラシがおすすめです。

歯肉が腫れていて痛いときは「やわらかめ」を選ぶとよいでしょう。

「かため」の歯ブラシは歯肉のマッサージを目的としたブラッシングに向いています。

様々な会社が多種多様な歯ブラシを出しています。自分に合う歯ブラシを見つけてみましょう!

黄色の部分にみがき残しが多い! 意識して歯ブラシを当てましょう。



食習慣について

★よく噛むこと

唾液は口の中の細菌を洗い流すのにとっても重要な役割を果たしています。

唾液をたくさん出すには食事の際によく噛むことが大切です。

柔らかい食べ物だけでなく、噛みごたえのある固い食べ物を食べることは、むし歯予防に効果的です。

ガムをかむことは、唾液がたくさん出るのでむし歯予防につながります。

ただし、砂糖が入っているガムだとむし歯の原因になるため、キシリトールという甘み成分が入っているガムを選びましょう。

お歯黒の女性医者は いらず



昔の日本では歯を黒く染める風習があり、お歯黒と呼ばれていました。

そのお歯黒にはむし歯予防の効果がありました。その理由は二つ。

一つ目はお歯黒の成分です。お歯黒には歯を丈夫にする鉄分や歯と歯ぐきのたんぱく質を強化するタンニンなどの成分が含まれていました。

二つ目は、丁寧な歯みがきです。お歯黒は一度ぬって終わりではなく、毎日ぬる必要があります。しかもしっかり黒くするためには、歯をツルツルのきれいな状態にする必要があったのです。

現代ではお歯黒はなかなかできませんが、丁寧な歯みがきはみなさんにもできます。すみずみまできれいに、むし歯を防ぎましょう。



最近なんだか調子が悪い...
それ実は、
かん だん さ ひ ろ う

寒暖差疲労 かもしれません。



寒暖差とは・・・気温の差のことをいい、一日の中での最高気温と最低気温や前日との気温差、室内外での気温差などがあります。

気温に差があると、自律神経が働いて体の温度を一定にしようとし、この働きのためにエネルギーを消費することで疲労が蓄積した状態を寒暖差疲労と言います。

特に気温差が7℃以上から体に影響が出てくると言われています。

症状

- ・疲労感や倦怠感
- ・手足の冷え
- ・首や肩のコリ
- ・めまいや頭痛
- ・食欲不振
- ・眠れない など...

予防と対処

お風呂に入り、体の芯から温まる
湯船に20分ほどつかり、よく温まりましょう。湯船につかることで血流がよくなり、疲労物質の排泄を促します。



十分な睡眠をとる

体の疲れを取るのに睡眠はとても重要です。
体が冷えていると眠りが浅くなるため、寝る約1時間前に入浴するのがおすすめです。



バランスの取れた食事

1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。
温かいお茶やショウガなど体を内側から温める食材がおすすめです。またヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内環境を整えてくれます。



寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大腿で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。

