

バレンタインデーも食べ方次第！？

2月といえば日本ではすっかり定着したバレンタインデーがありますね。お菓子会社のキャンペーンで始まったとはいえ今や一大イベントになっています。私も歯医者といえど甘い誘惑には勝てません。

チョコレートも比較的好く食べる私ですが、それでも虫歯が出来ないのは歯磨きはもちろん、虫歯予防の方法を知っているからです。

口の中に糖があると虫歯の原因菌が酸を出して歯が溶けてしまいます。そしてその時間が長くと穴があいてしまいます。その事を意識してダラダラ食べやちょこちょこ食べをせずに甘いものを楽しむようにしています。

同じ食べるならむし歯にならないように楽しむ方が良いでしょう。



院長 西村 誠



All you really need is love, but a little chocolate now and then doesn't hurt.

本当に必要なのは愛だけど、たまにはチョコレートも悪くないね。

スヌーピー・漫画「ビーナッツ」より

出来ていますか？鼻呼吸

日頃自分が口で息をしているか、鼻で息をしているかわかりますか？意識したことないという方も、少し考えてみてください。

◆口呼吸の特徴

- 口が開いていることが多い
- 口を閉じると顎に梅干し(シワ)ができる
- 上唇が山型になっている



口呼吸より鼻呼吸の方がよいとされています。なぜでしょうか？

1. 口呼吸をするとお口の中が乾く

口の中が乾くと汚れが付きやすくなり、虫歯や口臭の原因になります。

2. 歯並びに影響する

歯は唇や頬や舌の圧によって位置が変わります。唇の力がかからないことでバランスが変わります。

3. 風邪などをひきやすい

鼻の中には鼻毛や粘膜によるバリア機能があります。口で息をすると直接ウイルスなどを吸い込んでしまいます。

今は日常的にマスクをする生活です。普段鼻呼吸の人も息苦しいため無意識に口呼吸になっていませんか？それに慣れてしまうとマスクを外した時にお口がポカンと開いたままになってしまうかも知れません。お口を閉じるためにはお口の周りの筋肉を使います。筋肉が弱ると口元も変化します。

マスク生活が終わった後、お口の中も外も口元美人でいられるよう鼻呼吸をしましょう。

歯科衛生士 岡本美和



サウナと岩盤浴の違いは??



発汗によるデトックスを促す“サウナ”と“岩盤浴”。肩こり改善や美肌効果など、同じようなメリットを持つこのふたつについて調べました。

サウナ

室内が乾燥している状態で、室温が約 80～100 度に保たれているのが一般的です。汗と一緒に体に溜まった老廃物も排出できるのです。また、皮脂腺に詰まった古い汚れや、角質を柔らかくして落とそうとする効果もあります。さらに、血管が拡張されるので冷え性にも効果的です。

岩盤浴

約 40～50℃に熱せられた平らな岩盤に、直接またはタオルなどを敷いて横になり、リラックスできます。岩盤浴ではマイナスイオンの働きで、汗を超微粒子化する作用がありサラサラの汗が出ます。また、内蔵機能も活発にするので、便秘でお悩みの方にも効果的です。

サウナと岩盤浴の違いと共通点

サウナは表面の体温が上がって発汗するのに対し、岩盤浴は体の内側から温められて汗が出ます。これは石から出る遠赤外線やマイナスイオンが体内に入り、内部からゆっくり温めるためです。効果を高めるためにはまず、入浴する前に水分をしっかりとっておきましょう。サウナも岩盤浴も大量に汗をかくので、熱中症対策と同じように喉が乾いたと感じる前にこまめに水分補給しましょう。

歯科助手 石原 加菜



編集後記: 家にいる時間が長くなることでダラダラ食べをしてしまう、マスク生活でつい口呼吸になってしまっているという方も多いかもしれません。今月のほほえみは歯・口元・お肌の「美」と健康に役立つ情報をお届けしました！見た目の美しさを意識するだけで、表情や気分もつられて自然と明るくなる気がします★

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です。ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp