



年末というのは忘年会などで暴飲暴食をしがちな時期ですので、特に胃腸の健康には気をつけたいところです。

腸というのは『第二の脳』と呼ばれ免疫にも重要な働きをしています。実は腸は口腔とも深い関わりがあります。口から入った食べ物が胃・腸を通り栄養として吸収され私たちの体をつくる—この流れのスタート地点が『口』、ゴールが『腸』です。どちらか一方が乱れるともう一方にも影響が及ぶため、全身の健康状態に直結してしまいます。

口腔内の状態が悪玉菌優勢の状態では歯周病の原因菌が増えると、口から消化管の方へ流れ込みます。ほとんどは胃で殺菌されますが、一部の菌は生き残って腸に至り腸内フローラのバランスを崩してしまうことが分かっています。

また逆に腸内の環境が悪化し悪玉菌が増えてしまうと免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなり、歯周病が悪化してしまいます。

お口と腸両方健康に保ちこの冬を元気に乗り切りましょう。

副院長 西村 三奈



年内に済ませたい健康チェック

年末の慌ただしさで健康管理が後回しになりがちな師走。年末年始は医療機関も休診になりますので、早めに自分と家族の体調を振り返る時間を持ちたいものです。確認したいのは、常備薬のある方は残量です。また、今年健康診断で「要再検査」や「経過観察」と記載された項目がないか、結果票を見返すことも大切です。痛みや不調など気になっていることはありませんか？また大掃除と合わせて救急箱の見直しも必要です。応急処置ができる医薬品は急な災害時にもあると安心です。帰省や人が集まる機会が増える時期のため、体温計の電池やマスクなど感染症対策用品の準備も安心材料になります。年末の“ひと手間”で、新しい年を健康にお迎えください。

医療ライター 妹尾 淳子



お口の筋トレ

「あいうべ体操」をご存じですか？お口の周りの筋肉を大きく動かす体操のことです。最近ではフレイル（加齢により心身が衰えた状態）予防でも紹介される体操です。

お口の周りの筋肉を鍛えることで口呼吸の改善や舌の位置の改善が期待されます。そのため子供のころから行うことで歯並びがわるくなくなってしまうことや、虫歯の予防にも効果があります。

あいうべ体操のやり方

- ★正しい姿勢で行う
- ★大きく動かす
- ★各ポーズ3～5秒キープする
- ★1日30回を目安に毎日続ける



1 「あー」と大きく口をあける
のどの奥が見えるくらい大きく開けます
唇や頬も一緒に動かすことを意識しましょう



2 「いー」と口を横にひらく
口角を横に引き延ばします
頬にたこ焼きを作りましょう



3 「うー」と唇をすぼめ前に出す
唇を巾着袋の口のようにしっかりすぼめま
しょう

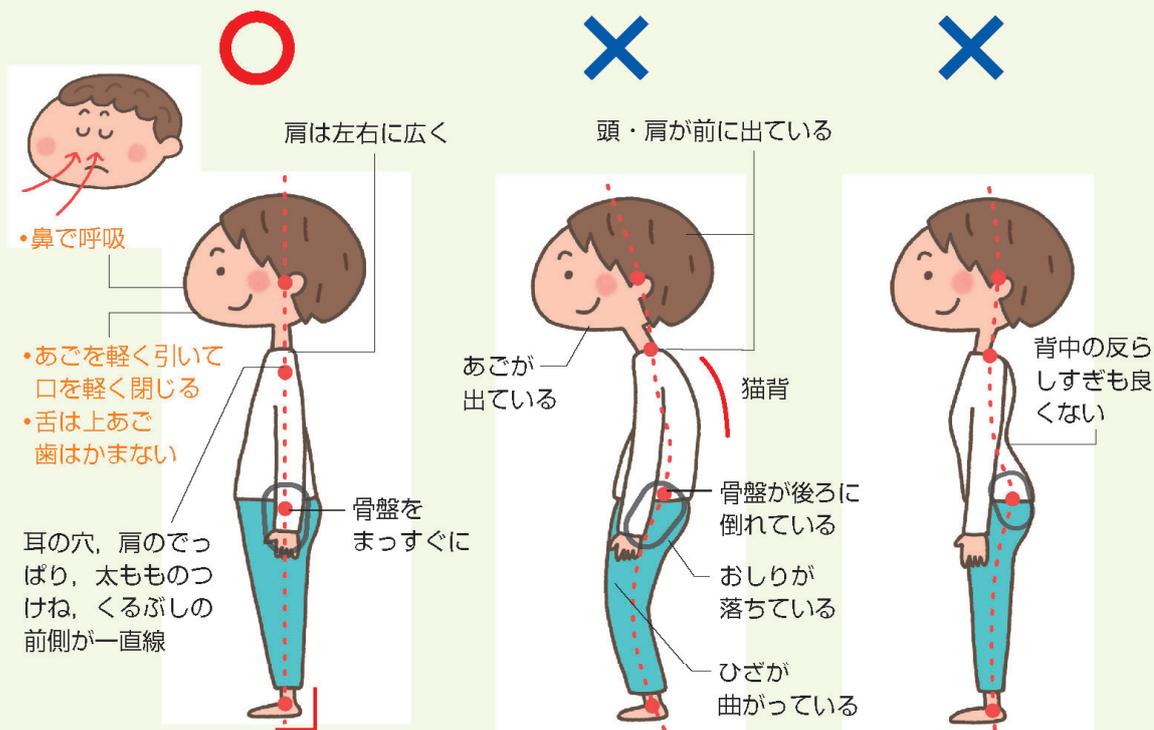


4 「べー」と舌をのぼす舌の先を
前や下にしっかり伸ばします

コツは恥ずかしがらずにそれぞれのポーズを行うことです。誰も見ていません。思い切りやりましょう。毎日続けることで必ず効果が表れます。お口周りの筋肉を動かすことで表情がはっきりし若々しい印象になります。お風呂やテレビを見ている最中などに家族みんなですることをお勧めします。

歯科衛生士 岡本 美和

〈立つときの姿勢〉



「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！

西村歯科 泉大津

