

2018 Autumn

「息さわやか」に 印象アップの口臭ケア

季節の健康
topics

口腔ケア
予防の習慣を!



食欲の秋をむかえ、食事がいつも以上に楽しくなる季節になりました。そこで気になるのがお口の臭い。口臭はお口の中のバクテリアがつくりだすガス、「揮発性硫黄化合物」が「ニオイ」の主な原因です。ケアをし、唾液の分泌をうながしましょう。唾液が十分に分泌されることが、口臭予防の大切な要素になります。

Point 01 食事はよく噛むこと

やわらかい食べ物ばかりではなく、噛みごたえのある食事に変えることも大切です。



Point 02 食後のケア

唾液を失い、口腔内の酸性化が進むと口臭が起こりやすくなったり虫歯になったりします。それを防ぐためには、水を口を含み舌の上の食べカスをキレイに取り除く、またガムを噛むのも効果的です。



Point 03 効果的な歯磨き

起床直後と、就寝前の歯磨きが効果的です。睡眠中は唾液が分泌されず、口腔内細菌が増えます。



Point 04 舌のケア

歯磨きのあとに舌苔を取り除くのがベスト
①舌用の歯ブラシを使用の場合(奥から手前に4～5回動かします)
②ガーゼを使用の場合(濡らしたガーゼを指に巻きつけて前後左右に擦ります)
舌苔を過剰に落とすと、舌を傷つけてしまうので、やりすぎないように注意しましょう。
1日1回あまり気にならない人であれば2日に1回くらいでOK



Point 05 適度な水分を摂る

適度な水分補給により、口腔の乾燥を防ぎ、かつ、唾液分泌の促進を図ることができます。水がおすすめです。



Point 06 □呼吸をやめる

□呼吸は乾燥や、口腔内免疫が低下するので虫歯や歯周病の原因にもなります。



編集後記

スポーツの秋! 読書の秋! 食欲の秋! 猛暑を越したこの過ごしやすい季節は、年間を通じて心身ともにリラックスしやすい季節ですね。また、「秋の夜長」「読書の秋」といわれ、暗い照明で字を読んだり、書く機会が増えて目が疲れやすくなる時期でもあります。日頃からパソコンやスマートフォンの操作など、目を酷使しがちな生活を振り返り、目をいたわりながら秋を満喫しましょう。



Number 87, 第87号 (秋号)

2018年10月発行

心のふれあい あたたかい医療を



田井医院だより

Tanoi Iin News

院長 : 田井 千津子
診療科目 : 小児科・眼科・心療内科
診療時間 : 午前9:00～午後12:30
: 午後3:30～午後6:30
(土曜日は午後5:00まで)
休診日 : 木曜日、日曜・祝祭日
電話 : 043-259-4577

編集/発行 田井小児科眼科医院 千葉市花見川区柏井1-3-25-2



2018 Autumn

お元気ですか?

ウォーキングを楽しもう!

爽やかな秋は、健康づくりの運動に最適な季節です。健康のために歩いてみませんか? どこでもできるウォーキングは、もっとも手軽なスポーツです。でも、なかには三日坊主さんもいることでしょう。運動が長続きしない原因は、「刺激がなくなること」、「何かの理由で中断してしまうこと」。この2大原因を克服するためのコツをいくつかご紹介します。

コツ1 ときどきコースを変える

少し遠くの公園や河川敷など緑豊かな場所に行ったりして気分を変えてみましょう。
見慣れたはずの町内でも別のコースを歩いてみると新たな発見がありますよ。



コツ2 目標を決めて歩く

目標を決めてウォーキングのレベルアップを図ると刺激になります。たとえば、ウォーキングから始めて3ヵ月後の10km マラソンをめざすなど。まずは達成可能な目標からはじめてみましょう。



コツ3 歩いた成果を記録する

歩数計で毎日の歩数を知る。1日の目標を決めたり、月ごとに歩いた歩数を合計するなど記録しましょう。



コツ4 一緒に楽しめる仲間を作る

家族や友人など、歩く仲間を作るとウォーキングの世界が広がります。ウォーキング協会や自治体などが主催するウォーキングイベントもたくさんあるので参加してみるといいですね。



コツ5 無理せず休むときは休む

気分が乗らない時は思い切って休む。これも継続の秘訣です。



気楽に取り組み、
自分にあった方法で、
続けていきましょう。

