



寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆さんは風邪ひいていませんか？冬はイベントも多いので体調管理に気をつけて、残り1カ月、楽しい1年にしましょう(´ー´)／

皆さんは冬は好きですか？私は末端冷え性なので1番苦手な季節です…

冷え性の方は多いと思いますが、冷えは、**肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、生理痛、不眠**などの症状が現れるそうです(>_<) また**肌荒れ**や**不妊**の原因の1つでもあるそうです！

冷え性の改善・対策



1. **身体を温める食べ物**をとる。(しょうが、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、唐辛子など)
2. **タンパク質**を効果的にとる。(タンパク質は食べた物を熱に変える割合が多い。)
3. 合っていないヒールやきつい下着はリンパ節を圧迫するのでつけない。
4. **身体を動かし血流をよくする**。(同じ姿勢をとっていると血流が悪くなります。)
5. ストレッチやマッサージをして**むくみ**をとる。
6. お風呂でしっかり温まる。(お湯が熱いと長時間入れないので、**40度前後**の熱さで、身体に負担をかけない半身浴がオススメ！入浴剤の代わりにみかんやレモンの皮は保温効果があるのでお湯に浸かるといいそうです。)
7. 足を温める。(五本指ソックスを履いたり、42、3度のお湯で**足湯**をする。こまめに足を上げたり、足首を動かしましょう。)
8. **規則正しい睡眠**をとる。(寝る時間がまちまちでも、**いつもと同じ時間に起きることが重要！**)

ちなみに私は入浴中に足の指を開いたり、閉じたりして足指体操をしています

(*´`*)

☆唾液の力☆

唾液＝汚いと思いませんか？じつは唾液は、虫歯を予防するだけでなく、酸で傷んだ歯を修復してくれる再石灰化の働きをしてくれるのです！（初期虫歯に限る）

初期虫歯…歯に穴は空いていないが、脱灰が進み、白濁して見えている状態。

こんな人は注意です！！

- ・笑うと前歯に唇が引っつく。
- ・お茶がないと飲み込みにくい。
- ・口臭が強くなった。
- ・口内炎がしやすい。
- ・酸っぱいものがしみる。味覚が変わった。

このような変化のある人は唾液が減ってきたかもしれません！

唾液を少しでも増やすためには？

- 1、よく噛んで食べましょう。
- 2、歯磨きは時間をかけて。
- 3、水分をこまめに摂りましょう。
- 4、禁煙しましょう。
- 5、コーヒー・紅茶を飲みすぎない！（利尿作用があるので）
- 6、鼻呼吸をする習慣をつけましょう。



♪唾液分泌エクササイズ♪

- ① 舌を唇と歯ぐきの間に入れ、グルリと

1周回したら、反対にも回します。

- ② 舌を思い切り出して上へあげます。

- ③ 首の筋肉にすじが立つくらい、

- ④ しっかり「イ」の口をします。



はま歯科医院

☎500-6224 岐阜県羽島市正木町79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

(土) 9:30~13:00 14:30~17:30

口を思い切りすぼめて「ウ」の口をします。

担当 岩瀬