

わは歯ニュース 4 月号

ようやく春らしさを感じる時期になりました。厚手の上着ともお別れし、家計の光熱費を占める割合も減り、身も心もちよっぴり軽やかな気分になりますね。

ところでみなさんは日々の生活の中で物忘れがひどくなったと感じたり記憶力の低下を感じることはありませんか？

思い出したいのに思い出せないまま・・・
なんだかスッキリしないですね(>_<)



**記憶に大切なのは、興味をもって覚えること
そして記憶する時に楽しい気持ちを入れることです**

韓流スターの名前など、好きなこと、興味があることなら難しくてもすぐに覚えられます。反対に、毎日がマンネリで新鮮味がないと、興味がない → 覚えられない → 記憶力が落ちた → 老けた・・・となるのです。

記憶力の低下を防ぐ脳トシ

1. 文字を書く（その日に起きた事、考えている事を文字にするなど）
2. 書いた物を読み返す
3. 指先を動かす
4. 新しい出会いがあった時には、愛想よく挨拶を
5. 青魚を食べる習慣を（DHAが脳を活性化）
6. 適度に運動する
7. 旬の野菜を食べる（季節を感じ取る）
8. 将棋をやってみる（オセロなど相手の思考を先読みするゲームでも）
9. 裁縫をやってみる
10. 日記をつけてみる（その日に起きた事、あるいは今後の予定を手帳に書き込む）
11. ヒーリング音楽を聴きながら、めい想を（たまには脳を落ち着かせ思考を休ませる）
12. 片付けの習慣を（身の周りの整理整頓＝思考の整理整頓）
13. 買い物の際には、会計の前に自分で暗算してみる
14. 常に新しい情報を入手する（世間の話題にはある程度付いて行けるように）
15. 生活にメリハリをつける（ずっと同じ事の繰り返しだと、脳も新しい情報を取り入れづらくなる）



以上の項目を習慣づけることは、**脳に刺激を与えるので思考力の低下を防ぐのです**

喫煙が健口に及ぼす影響



喫煙によって肺がんや心臓疾患、低体重児の出産のリスクが高まるのはよく知られていますが、口腔内においても様々なダメージがあることをご存知でしょうか？

歯周病にかかりやすくなり、進行も早まる
着色・口臭の原因となる
歯肉ガンや舌ガンのリスクが高まる などが挙げられます。

では、なぜ歯周病が進行しやすいのでしょうか？

1. タール成分の付着が歯周病の原因となる歯垢、歯石を付きやすくする
2. ニコチンが血液のめぐりを悪くするので、歯茎に炎症が出ていても出血しにくく、気付くのに遅れがちになる
3. 一酸化炭素がニコチンとともに身体の免疫担当細胞の活動を著しく低下させるので、歯周病の進行を促進して治りづらくする

などが理由として考えられます。

喫煙は口腔内の老化を 10 年以上早めます。
喫煙者には、自分の歯がなくなる覚悟が必要なのです。

また、喫煙している本人だけでなく

受動喫煙している周囲の人々にも悪影響が及びます



つまり...



タバコの代金は
その 60% が税金。
税金を納めながら、健康を犠牲にして
お金を燃やして煙にしている！？

でも、タバコをやめれば...



- ・呼吸が楽になり、咳やタンがでなくなる
- ・味覚が戻り、おいしく食事ができる
- ・口の中が爽やかになり、口臭がなくなる
- ・健康になり、ガンの心配が減る
- ・家族や周囲の人が喜んでくれる

はま歯科医院
〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2
tel&fax 058-394-4662
E-mail info@ham-dent.com
ホームページ http://www.ham-dent.com/
診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日

担当：近藤