

# わは歯ニュース 11月号

冬の寒さを感じる時期になりました。冷え対策は万全でしょうか？冷え対策の基本は、とにかく冷やさない暮らしを心がけることです。

## 「首、手首、足首」の3つの首を温めよう

太い動脈が皮膚のすぐ下を通っている首、手首、足首を温めることで、全身を効率よく温めることができます。ここで簡単にできる冷え対策を紹介します。思いついた時や夜のリラックスタイムに実践してみませんか？

### 手湯

面器などに40℃前後のお湯を張り、お湯の中に手を浸します。  
5～10分浸すだけで手がじんわりと温まりますよ。

### 手の運動

ただ手をグーパーするだけ！血流が良くなってだんだん手が温まってくれるはず。  
オフィス、電車やバスの中で。

### マッサージ

滞っている血の流れを指先に送り込むような感じで、ソフトタッチでマッサージ。  
薬局などで売られている温感クリームもオススメ。

### 首や肩の 温め

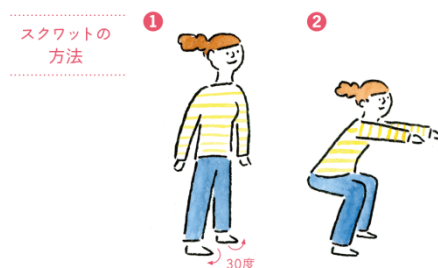
首肩が凝っていると血流が悪くなって、手先まで血が届かないことで  
冷えてしまいます。ストレッチで凝りをほぐし、首周りが冷えない服装をしましょう。

### 生姜湯

冷えてしまった足冷えを改善に一番効くのが生姜湯。  
コップ1杯の生姜湯を飲むことで、10分もすれば足先まで温まり汗ばむほどの効果！

### 有酸素運動

20～30分の有酸素運動で身体を温めましょう。  
外を歩く場合は手袋を忘れずに！  
下半身を使うスクワットをして、筋肉量を増やしましょう。



## 冷えが強い時には足湯を

桶などに三陰交（冷えのツボ）が隠れるくらいに少し熱め（40～42℃）の湯を張り、足をつけます。温度が下がったら熱い湯を足し、体が温まるまで続けましょう。身体を芯から温めることができ、リラックス効果もあります。

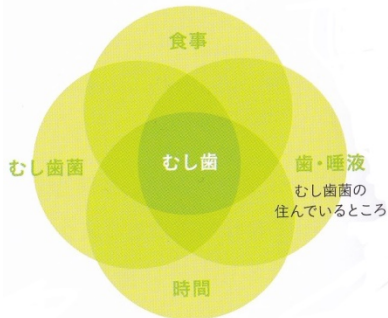


三陰交 内くるぶしの頂点から指幅3本分上がったところ。

# Q むし歯になりやすい人はいるの？

むし歯のなりやすさは、生活習慣など環境に左右されることが多いです。人によってむし歯になるリスクは異なるため、その人に合わせた予防策が必要です。

むし歯の原因はいろいろなことがからみ合っています



むし歯になるリスクは、食生活をはじめ、4つの輪のように様々な要因がからみ合っています。

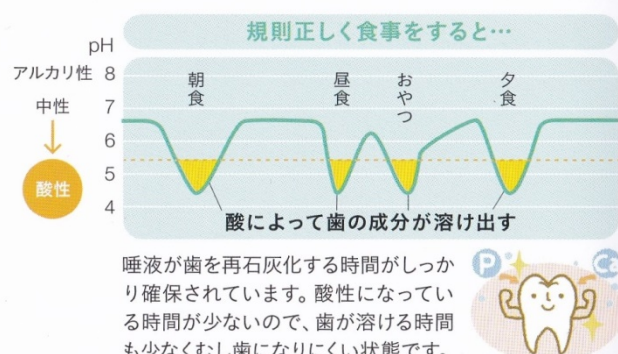
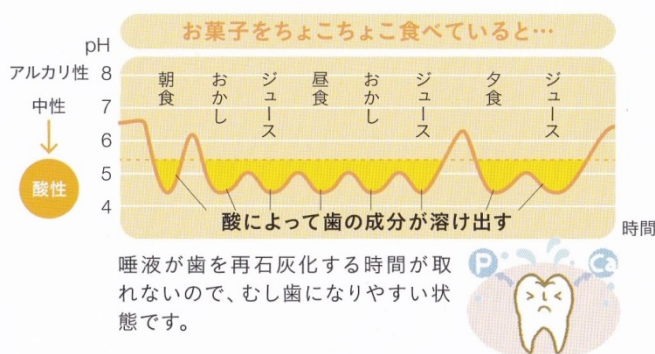
Column

「Newbrun(ニューブラン)の4つの輪」とは？

Newbrunという学者が、むし歯のからみ合う要因を4つの輪で表現したことからこう呼ばれます。時間との関係は下記で解説しています。

歯の表面は「溶けたり戻ったり」を繰り返しています

食事をすると、むし歯菌が食事の中に入っている糖분을栄養に酸を出して歯の表面を溶かします。しかし食後は唾液の力などにより、酸が中和され溶けた表面をもとに戻そうとする「再石灰化」という作用がおきます。ただし、だらだらとお菓子などをつまんでいると、再石灰化する時間がなく、歯に穴があいてむし歯になります。



歯に穴があいてしまわないように今日からできること！

- ✓ 食事やおやつは時間を決めてメリハリを。だらだら飲食しない。
- ✓ 食後の歯みがきができないときは、ガムなどを有効活用しよう。
- ✓ フッ化物（フッ素）入りの歯みがき剤を使おう。  
フッ化物は酸から歯を守ったり、再石灰化を助けます。

むし歯のなりやすさは検査できます

唾液検査で自分のお口の状態をチェックしましょう！

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

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

診療時間

平日 9:30~13:00 15:00~18:30

水曜日 14:30~18:00

土曜 9:00~13:00 14:30~17:30