

いよいよ、さむい冬がやってきます。夏の間はおもいっきり体を動かし、秋にはエネルギーをしっかり蓄えましたが？冬はどうしても体がコチコチになってしまいがちです。これからでも遅くありません。体を動かし柔軟性を養おうではありませんか！！

私はこの間、生まれて初めて“肉離れ”というものを体験？・・・してしまいました。みるみるうちにはれてくるふくらはぎ、痛くて歩くこともやっとでした。「備えあれば患い無しと」福田元首相もおっしゃっておいりました。本当にその通りだと思います。いまでは毎日、少しでもですがストレッチを始めました。皆さんも一緒にいかがですか？

簡単なストレッチをご紹介しますね。みんなでコチコチの冬を乗り切りましょう。

寝転びながら、ストレッチ !!!

ごろんと寝転がった時もストレッチのチャンス。就寝前、布団の上でやるのもマルです。気になるウエストから下半身を集中的にシェイプしましょう。

1 腰をひねって、ウエストシェイプ

仰向けに寝た状態で、片方の脚を立てます。息を吐きながらその脚を反対側に倒し3秒キープ。この時、顔は脚と反対の方向に向けて。余裕のある人は、倒した脚のひざを反対の手で上から押さえるようにして。これを左右2回ずつぐらい行います。



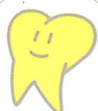
2 腰からおしりを反らして、ウエストとヒップをシェイプ

仰向けに寝た状態で右足首を、右手でつかみます。手と肩をうかせないように気をつけながら、息を吐きつつ腰からおしり部分を反らします。左も同様に、これを左右2回ずつ行います。



3 脚引き寄せ運動で、脚をシェイプ

仰向けに寝た状態で、片ひざを立て、その上にもう片方の足をのせます。のせた足の足首を両手で上下から掴み、息を吸いながら立てたひざを胸のほうに引き寄せます。これを左右各2回ずつ行います。



ここが知りたい!! Q & A

なかなか聞けない

そんなこと

Q 歯磨きはいつ、何回やればいいのか？

A 歯磨きのタイミングや回数に決まりはありません。人は何故、歯を磨くのでしょうか。

一言で言うとフラーク（歯垢）を除去するためです。

お口の中が清潔に保たれていればいいのです。一日10回磨いたとしても歯の表面や歯の間、歯ぐき沿いにフラークが残っていれば不十分です。フラークは材料の多くは、ショ糖（白砂糖）です。フラークの付きにくい食生活を心がけるのも大切なことです。砂糖の摂りすぎに注意しましょう。

例えば毎食後お茶碗やお皿、箸は洗いますよね。洗わずに使う人はいないと思います。想像するだけで気持ち悪いですね。お口も同様です。食後、就寝前には必ず歯磨きを忘れずにしましょう。歯磨きも身だしなみのひとつです。生活習慣として身につけて下さい。磨き方も含めて、回数や時間は各人各様。自分にあったマイブラッシングを早く見つけてください。（歯間フラシ、糸ようじも使いましょう。ブラッシングの前後どちらでもかまいませんが、続けることが大切です）

Q かぶせた歯はむし歯にならないのか？いつまでもつのか？

A かぶせて治療をした歯も歯質がある限りむし歯にはなります。その中でも、むし歯の再発が多く見られます。また歯が割れることもあります。残った歯質が少ないほど割れやすくなります。歯質がどれだけ残っているかが長持ちに影響します。

また、かぶせたものの周りに汚れが残ったままになっていると、ほっておけば、かぶせと歯ぐきの境目からむし歯が再発します。失われた歯質は戻ってきません。

治す前の歯の状態は、人それぞれ違います。お手入れの方法も違います。

一言ではお伝えすることは出来ませんが、一番良い方法は定期健診を受けることをおすすめします。

なるほど、そういう

ことだったのか・・・

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

TEL 058-394-4662

E-mail info@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