



わ は 歯 ニュース




2010 9月号


暦のうえでは秋ですが、まだまだ残暑が厳しい日々が続いています。



夏の甲子園が終わると・なぜか気持ちは秋を感じます。私だけでしょうか・・・


みなさんいかがですか？秋を感じる場面は人それぞれでしょうね.


暑い！！暑い！！といえは水分補給が大切ですね。お茶 水 スポーツドリンク


etc・・・いろんな飲み物がたくさんありますが、なかでもやはり一番は水！！


ですね。

水にはいろいろな種類と特徴があるようです。目的に合わせて選んでみてはいかがでしょうか？

 **軟水**・・・口あたりがよく、日本人にとってなじみのある味わいの水です。ミネラル量が少なく、お茶やコーヒー、ご飯を炊く際に使うとおいしくしできあがります。また、サプリメントをとるときに飲むのもおすすめです。

 **硬水**・・・カルシウム、ミネラルがたっぷり含まれています。飲むと重くて渋く、飲みにくさを感じる場合もありますが、これが空腹感を抑えるのに効果的！ダイエットをしたい方や便秘がちな人に、ぴったりの水です。

 **発砲水**・・・シュワッと爽やかな飲み口が特徴。胃の中に入ると炭酸ガスが発生し、おなかがふくれて満腹感が得られるため、食べすぎ防止に食前に取るのも有効。また、疲れた時のリフレッシュにも最適です。

 **機能水**・・・水に栄養成分などを加え、健康機能を高めたものが機能水。食物繊維をプラスした商品がテトックスにはおすすめです。水分補給と同時に不足しがちな食物繊維を補い、健康な体づくりに役立てて下さい。

水分補給も大切ですが、しっかり噛んで食べることも大切なことですよ！！



「オーラル ヨガ」って知ってますか!?



オーラルヨガとは、お口（オーラル）のヨガのこと。つまり、お口の周りの筋肉を鍛えることで、健康で美しい口元をつくってしまおうという新しいトレーニングの方法です。オーラルヨガの効果は笑顔がキレイになるだけではありません。左右のバランスを整えたり、小顔効果が期待できたりと、いいことづくめなんですよ!!

その方法をご紹介します

所要時間約20分、1粒のガム



まずは軽いウォーミングアップからはじめましょう。オーラルヨガもスポーツと同じで準備運動をすると、その後の動きがスムーズになります。

最初、ガムはお口に入れません。両頬や鼻の下あごなど、お口の中にまんべんなく、いろいろな部分に次々と空気を入れて膨らませます。イメージは内側から空気圧で外側に押していく感じ、お口の周りの筋肉をほぐす効果があります。約1分フクフクとやりましょう。

① ガムをお口に入れます。まずはお口の中のあちこちでガムを噛みましょう。味が長持ちするガムだと、なおさらよいです。

② 前歯を使ってガムを噛みます。

前歯だけでガムを噛むようにします。お口は閉じたまま、前歯に神経を集中させて小刻みに10回ほどモグモグと・・・。

③ 左右の奥歯で噛みます。

左の奥歯で10回、右の奥歯で10回。それぞれ口を閉じたまま、できるだけ大きくモグモグと繰り返します。

④ ガムを丸めます。

モグモグトレーニングの後は、コロコロトレーニングに移ります。舌と上アゴを使って、転がしながら真ん丸に丸めていきましょう。

⑤ ガムを転がします。

大玉おくりのように、コロコロとお口の中で舌を使って転がしましょう。

※ /ドにつまらないように気をつけましょう!!

スタートは右上の奥歯と頬の間の歯肉のところ。丸めたガムを挟むように入れ、舌の先を上手にを使って左上の奥歯と頬の間のところまでコロコロと移動させていきます。その後、下も同じようにコロコロと転がします。

おすすめガムはこれ!!



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

URL <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