

# わは歯ニュース 12月号

朝晩と冷える時期になってきましたね。温かいお鍋料理やお風呂が楽しみな毎日です。今回は冬ならではの効果的なお風呂の入り方を紹介していきます。

## ● ゆったりと1日の疲れを癒すためにお風呂に入るのなら

基本は、**38～40度くらいのぬるめのお湯**で、じっくりと**半身浴** ●

半身浴は、お湯を少なめにはり、みぞおちから下だけ浸かる入浴方法です。全身浴よりからだの負担も少なく、芯からあたたまると言われています。ぬるめのお湯にゆっくりつかることで、血管が広がって血液循環が良くなり体の奥の方から温まるだけでなく、リラックス効果も期待できます。

## ● 肩こりが気になる方などは、**39～40度くらいのお湯**で**20分の全身浴** ●

肩までつかることによりからだの巡りが良くなるので、一日の仕事で凝り固まった疲れにお悩みの方にはおすすめです。また、嬉しいことに半身浴に比べ、水深の関係で脚への水圧が若干強いと言われています。肩だけでなく、脚も疲れている方には嬉しいですね。ただし、肩までつかる全身浴は人によって、のぼせやすくなってしまいうこともあります。体調をみて無理のない入浴を心がけましょう。



● お風呂からあがる時は、足先などにさっと冷たい水をかけることで血管を収縮させ、熱を閉じ込めて温かさを保つ効果があります。● 入浴後1～2時間くらいして、お風呂であたたまった体温が徐々に下がっていくと、それにつれてスムーズに眠りに入りやすいと言われています。

## ■ 安全にお風呂を楽しむポイント ■

脱衣所や浴室をあたたかく

震えて鳥肌が立つほど寒い

脱衣所や洗い場から温かい

お湯に浸かったり、充分ポ

カポカに温まった体で寒い

脱衣所に出たりすると、温度差で立ちくらみがしたり、心臓に負担がかかって心筋梗塞などで倒れて溺れてしまう場合があります。シャワーで壁や床にお湯をかけて湯気を立てておくだけでもお風呂場があたたかくなります。



41℃以上の熱いお湯・長湯はNG

熱いお湯に浸かると血圧が一気に上がり、そして数分後には急降下します。その時血圧が下がりすぎると、意識障害を起こしたり失神する場合があります。42度以上のお湯につかると心地よく感じるのですが、からだには負担がかかります。リラックスしている状態とは逆の、活動する状態に近づきやすいため、入浴後すぐに就寝したい方にも熱いお風呂はおすすめできません。お風呂上がり、ポカポカを継続したいときは入浴剤を使ってみてもよいかも。

水分補給も忘れずに！あたたかいお風呂でリラックスした時間をすごしてみませんか。



担当：服部

# 家庭でもフッ素を応用してみませんか

フッ素塗布がむし歯を予防するメカニズムとして

①初期むし歯を治す ②歯を強くする ③むし歯菌の活動を抑える ということがあげられます。

## ●乳歯のお子様にフッ素をオススメする理由

乳歯が生え始めたらフッ素塗布をはじめましょう。乳歯は永久歯と違い歯も溶けやすく、虫歯の進行も早いのでフッ素塗布で歯を強化することが重要です。

## ●生え始めの永久歯にフッ素をオススメする理由

生えだての永久歯は歯の表面が弱く、歯の溝も深いために虫歯になる確率が最も高い時期です。この時期に歯を削ってしまうと一生涯やり変え続けなくてははいけません。そのため永久歯が生えてから2、3年はフッ素塗布を行い、危険な時期を乗り越える必要があります。

## ●大人の方にフッ素をオススメする理由

大人になってくると不規則な生活によって虫歯のリスクが上がってきます。特にブリッジや部分入れ歯が入っている方は唾液の流れが悪くなるため虫歯になりやすく再治療も増えてきます。フッ素塗布によって虫歯のリスクが高い所を集中して予防していきます。

## ■歯周病は虫歯のリスクも高くなる

年齢が進むにつれ、歯周病のリスクが上がります。歯周病になると歯茎がやせて歯の根元の弱い象牙質が出てきます。これは硬いエナメル質に比べ柔らかいため虫歯になりやすく、今まで虫歯が少なかった人も急に増えることがあります。フッ素塗布によって象牙質を強化する必要があります。

歯医者でのフッ素塗布は高濃度のフッ素を3か月に一度行い、低濃度のフッ素を自宅で行うのが最も効果的です。高濃度のフッ素塗布によって歯に取り込まれたフッ素は徐々に減ってきます。自宅でフッ素を使うことによって減るスピードを少なくして、歯に取り込まれているフッ素の量を下げないようにして、虫歯を予防していきます。

## ★う蝕ハイリスクのケアに、Check-Up gel いつもの歯みがきに加えてみませんか

The image shows a variety of Check-Up gel products in different flavors: Banana, Peach, Grape, Lemon Pop, and Mint. To the right is a diagram showing the recommended age groups for each flavor: Banana (1-6 years), Peach (3-6 years), Grape (6-12 years), Lemon Pop (12-15 years), and Mint (adults and elderly). Below the products is a three-step usage diagram: STEP 1: Brushing and spitting out toothpaste; STEP 2: Rinsing with water (about 15ml); STEP 3: Applying the gel for about 5 seconds.

◀ 年齢に合わせて選んでみましょう。通常のはみがき後にジェルを塗布するよう再度ブラッシングして、少ない水で一度だけお口をゆすいでください。

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

☎ : 058-394-4662 URL : <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝祭日のある週の木曜日は診療)