



「一年ってあっという間・・・」毎年、この月になると感じることです。
新型コロナウイルスが世界的に流行し、はや2年。感染者は減少傾向ですが、空気が乾燥するこの時期、コロナ以外にもインフルエンザやノロなど心配なウイルスにも感染しやすいので、引き続き感染予防対策を怠らないようにしましょう。

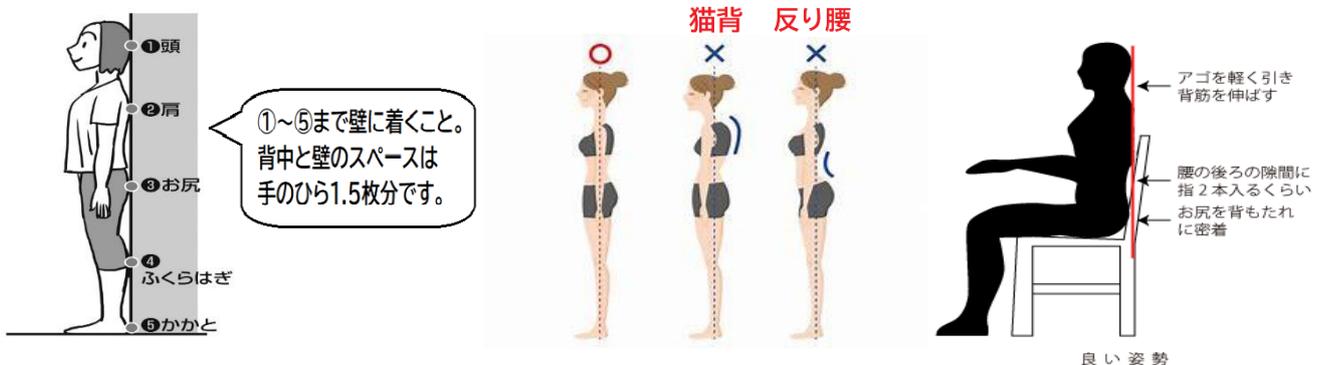
ところで、「♪雪やこんこん・・・猫はコタツで丸くなる～♪」という動揺がありますが・・・丸くなるのは人も同じですよ(笑)

身体を丸めるのは、寒さを感じた時に筋肉が熱を発生させるためにギュッと収縮することでおこる防衛反応だそうです。

姿勢が悪くなりがちな生活の中で、またひとつ悪くなる原因として加わりそうですね(´。´;))

では、正しい姿勢とは？

身体に負担をかけない姿勢が正しい姿勢であり、背筋が伸びていれば良い訳ではありません。悪い姿勢＝猫背という印象から、その逆の姿勢を取ろうと胸を前にせり出し、腰が反れてお尻を後ろに突き出すような姿勢をしがちではありませんか？ 一見、美しく見えますが、これは「反り腰」といって、腰痛やポッコリお腹の原因となり、正しい姿勢ではありません。



姿勢が悪くなってしまふのは、パソコンを使った長時間のデスクワークやスマホの使いすぎ、片方だけで重い荷物を持つ、足を組む、運動不足、加齢など

日常生活における習慣やクセ・筋力の低下 に原因があります。

意識するだけで姿勢が大きく変わる
ポイント5つ!!

- 1 頭頂部から引っ張りあげられるように
- 2 アゴを引く
- 3 肩をおろす
- 4 胸を張る
- 5 下っ腹に力を入れる

姿勢が悪いと見た目に美しくないだけでなく、

- ・ 肥満になりやすい
- ・ 肩こりや腰痛
- ・ 自立神経が乱れる

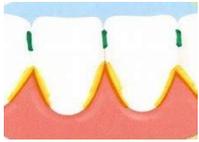
など肉体面、精神面において健康への影響があります

正しい姿勢でいると疲れを感じるのなら、筋肉の柔軟性がなくなっているかもしれません。適度な運動をしたり、ストレッチなどで衰えた筋肉を鍛えましょう。

デンタルフロスについて

dental floss

歯磨きを1日2回、いえ3回以上している方も増えてきています。
しかし、どんなに丁寧に上手に磨くことができる方でも歯ブラシ1本でお口を清潔に保つことは不可能です。歯ブラシだけではほぼ絶対に磨ききれない場所があるからです。



歯ブラシの通らない「**コンタクトポイント**」
歯ブラシが当たりにくい「**歯の根元まわり**」
この2つです。

これらの場所に日常的にプラークを溜めてしまうと、やがてザラザラとした歯石になり、さらにプラークが付着する足場となって虫歯や歯周病が進行してしまいます。

歯ブラシのみのブラッシングでは歯垢除去率は**58%**ですが、デンタルフロスを併用すると**86%**、さらに歯間ブラシを併用すると**95%**にもなります。

ですが、歯間ブラシは歯茎が下がった人向けのアイテムなので、若い方や歯茎の状態が良好な方はデンタルフロスのみの使用をおすすめします。

フロス使用手順

- ① スライドさせて挿し込む
(下まで一気に押し込むのはNG!)
- ② 歯の根元まわりに沿わず
- ③ 歯の根元から先端方向へ動かす



△注意点

歯間乳頭(歯と歯の間の歯茎の頭頂部)は断面で見ると凹状にへこんでおり、プラークが溜まりやすい構造になっています。フロスや歯間ブラシを通すと、この凹みのプラークはある程度は落ちるのですが、凹部分の盛り上がった歯肉にフロス、歯間ブラシが直接当たるのが繰り返されると、歯肉が傷ついて歯間に目立った隙間(ブラケットライアングル)が生じてしまいます。

ブラケットライアングル ←



おすすめしたいデンタルフロス



このフロスはピン張って歯面に沿わせたとときに、糸が何本も重なっているのが一目瞭然です。
まるで刺繍糸のようで清掃効果抜群です!!
当院でも取り扱っておりますので、気になる方はお声かけくださいね☺

384本の糸をより合わせたためのフロス

フロアフロス

歯間にピッタリフィットし、唾液や摩擦でスポンジのように膨らむため、歯間だけでなく歯茎の中の汚れもゴツゴツ取ってくれます。

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2
TEL & FAX 058-394-4662
Web <https://ham-dent.com/>
診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00
(土曜日) 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いたします