

わは歯ニュース 3月号

今年も花粉症のシーズンがやってきました。寒波が遠ざかり少しずつ暖かくなると、鼻がムズムズ、目がかゆい、花粉症の方にとっては憂鬱な時期がやってきます。いわずと知れた花粉症ですが、近年では国民の4人に1人が花粉症を患っていると言われています。今回は自分でできる花粉症の対策について書いていきます。

- マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- 表面がすべすべした素材のコートを着用する。
- 帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 入室後、すぐにうがい、手洗い、洗顔をする。
- 窓、戸をなるべく閉めておく。換気時には窓を小さく開け短時間にとどめる。
- 洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- こまめに掃除をする。特に窓際を念入りに掃除する。
- 空気清浄器を使用する。



花粉症予防の鉄則は「吸わない、付けない、持ち込まない」です。症状の強い方は薬のみでは抑えきれないこともあり、普段の対策はとても大切です。花粉症の時期でも、1日中家から一步も外へ出ず、だれも家の出入りがなく、窓も締め切っていれば症状は、ほとんど出ません。

しかしそういう生活は現実的に難しいので一つでも多く対策を立てていきましょう。

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

診療時間：平日：9:30~13:00 14:30~18:00

TEL&FAX：058-394-4662

土曜日：9:30~13:00 14:30~17:30

休診日：日曜日・祝祭日・木曜日

URL：<http://www.ham-dent.com/>

(祝祭日のある週の木曜日は診療します。)



ガムを“噛む”ことの効果

1. 唾液分泌量の増加

咀嚼(噛むこと)により唾液の分泌量が多くなります。
よく噛めば唾液の量も多くなり、唾液が多くなれば唾液による自浄作用により、虫歯や歯周病の予防につながります。

2. 脳の活性化

ガムをよく噛むと脳が活発に活動することがわかっています。
口の中に何もいれずに咀嚼をしても脳は活発に活動せず、ガムをしっかりと噛むことで脳の活性化がみられたという報告があります。

3. 姿勢の安定

人間は地球の重力に対して筋肉を使い、姿勢を保持しています。
筋肉には咀嚼筋も含まれており咀嚼筋が活発に働くことが姿勢を正しい位置に戻すことに関連するといわれています。
咀嚼によってより姿勢が安定することで、自身のもっている力をさらに出せるでしょう。

4. 口腔機能の向上

ガムを噛むことでさまざまな筋肉が動きます。
口周りの筋肉のトレーニングとしてガムを噛むことで、発音や嚥下機能などの向上も期待できます。

ガム効果をうまく引き出すには？



食後なるべく早くが効果的！

食後は口内環境が酸性に傾き、虫歯になりやすくなるため、ガムはできるだけ早く噛み中和させましょう。

1日3回、1回に2粒、20分間を目安にしっかり噛んで唾液を出しましょう。

ただし、ガムさえ噛んでいたら虫歯にならないと過信しないようにしましょう。

ガムは補助的に摂取し、甘いものをダラダラ食べたり飲んだり食生活習慣には気をつけて下さいね！

担当 岡崎