わは歯ニュース 11月 November

今月に入り、少しずつ寒さを感じるようになりました。 冬が近づいてきましたね。
先月は暑かったり寒かったりと気温が安定せず、体調を崩された方も多いのではないでしょうか。
私も花粉症に似た症状が続き、他人事だと思っていた 「寒暖差アレルギー」 というものに初めてかかりました。
これから本格的な寒さがやってきます。 免疫力をアップして冬に備えましょう。

日本人の長寿の秘訣はお風呂？



一日の疲れをとるためのお風呂時間、みなさんはどのように過ごされていますか？
夏はシャワーだけで済ます方も、寒い冬は湯船に浸かって体の芯からじっくり温まる方も多いと思います。
お風呂に浸かると 「ホッ」 としませんか？
海外では 「入浴＝シャワー」 の概念なので、ホッとするのは日本人特有の感覚です。
湯船に入った時、「はぁ～」 や 「ふぅ～」 と思わず出る声。
じつはこれ、溜まったストレスを吐き出して心身をリラックスさせているのです。
また、蒸気の立ち込める浴室で湯船に浸かってゆったり深呼吸すれば、鼻や喉の粘膜も潤って免疫力低下を防げます。
浴槽に浸かる習慣は健康に良いことづくしで、入り方次第ではその効果を最大化できます。



「 免疫が上がりやすい入浴法チェック 」

- ☐ 入浴前、入浴後にそれぞれコップ 1 杯以上の水分を摂っている → 血流が良くなる
- ☐ 湯温は 41℃までにしている → 熱すぎる湯は身体にはストレス
- ☐ 汗が出るまで浴槽に浸かる → 血流の改善、免疫細胞の活性化
- ☐ 湯上がりはクーラーや扇風機に当たらない → 温熱効果の持続
- ☐ 寝る 1～2 時間前に入浴している → 質の良い睡眠につながる
- ☐ 入浴剤を使っている → 温熱効果の促進
- ☐ 入浴中はスマホを持ち込まないようにしている → リラックスする
- ☐ 肩までしっかり浸かる → 体温上昇、水圧による血流改善
- ☐ 入浴前に浴室暖房をかける、シャワーでかけ流しをして浴室をあたためる → ヒートショック予防
- ☐ 浴槽で深呼吸をする、歌をうたう → 湯気による鼻腔や気管の機能向上
- ☐ 浴槽から出るとき、体に水をかけない → 温熱効果の持続
- ☐ 毎日浴槽に浸かっている → 継続は力なり！

いかがですか？
チェック数が5個以上あれば、
免疫が上がりやすい入浴が出来ていますよ



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

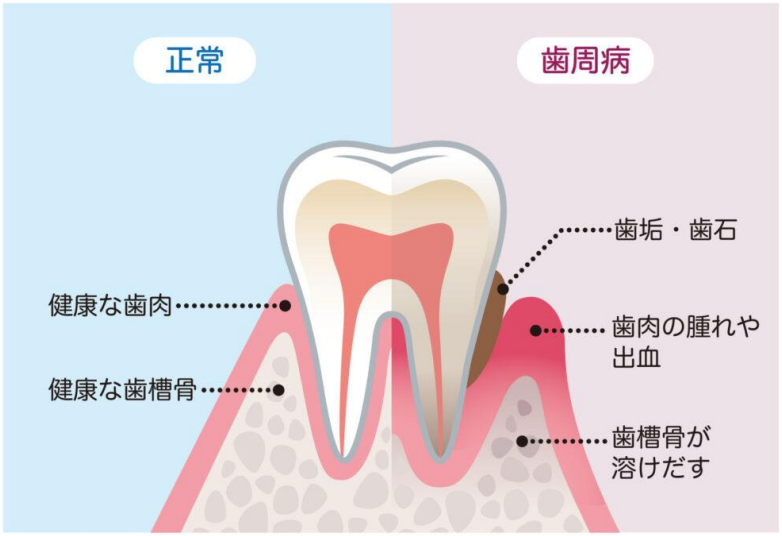
担当：近藤

歯ぐきの下がりについて



鏡を見て 「歯が長くなってきた気がする」、
「歯と歯のすき間が目立つようになってきた」 と感じる方。
それは歯ぐきが下がったことに由来します。
歯ぐき下がり（歯肉退縮）は加齢の影響もありますが、
それ以上に 「歯周病」 や誤った歯磨き習慣が原因となることが多いです。

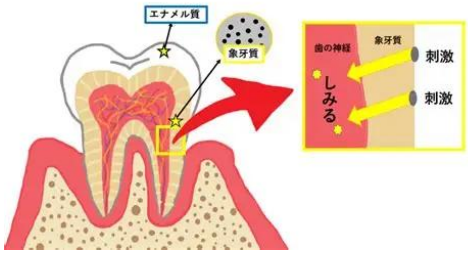
歯は骨とそれを覆う歯ぐきに
しっかりと支えられています



歯を支える骨が失われていき、
それに伴い歯ぐきも
下がっていきます
歯周病治療をして
歯ぐきの腫れが引くと、
骨が失われた分、当然
歯ぐきは減っていきます

歯周病の治療が遅れるほど
歯ぐきはどんどん下がっていきます

歯ぐきが下がるデメリット



今まで歯ぐきに覆われていた象牙質（根面）が露出して
刺激が内部の神経に伝わりやすくなるため、
「キーン」としたシミや痛みの症状の知覚過敏になりやすいです。
それに加え、象牙質はエナメル質よりも酸に弱い構造をしているため、
虫歯にもなりやすいです。

歯ぐきを下げない磨き方のコツ



歯ブラシはやわらかめで、細かいすき間にも入るよう、ヘッドが小さいタイプを選択しましょう。

磨くときに歯ブラシを手のひらで握ると力が入りやすくなるので、指先でペンを持つように握ります。

毛先がわずかに曲がる程度の力で、歯と歯ぐきの境目に 45 度の角度で当てます。
歯ブラシをグリグリ押し当てるのではなく、優しく小刻みに動かしましょう。

