



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！

ある雑誌にこんな記事が載っていました

「検診に通う人は感染症に罹りにくい」

歯は健康のバロメーター。歯磨きをきちんとするだけでも様々な病気の予防ができます。インフルエンザがいい例です。歯をブラッシングしている人ほど、インフルエンザ罹患率が低いことが、アメリカの研究等でわかっています。また、定期的に歯科受診をしている人は、感染症に罹りにくいこともわかっています。口の中は「バクテリアリザーバー」と呼ばれるほど、ばい菌の繁殖所になっています。仮に丸一日歯を磨かないと仮定した場合、口内のバクテリア量は約 1 万倍にも増えます。歯周病の人とそうでない人では、細菌量がなんと 1 億倍も違います。その状態でインフルエンザや新型コロナなどのウイルス等を口から吸いこみ、歯磨きせずに寝てしまうとどうなるでしょう。喉から体内へウイルスが入り、抵抗力が落ちていけば肺炎で死ぬこともあります。癌の治療がうまくいっても亡くなってしまいうケースは、原因のほとんどが肺炎です。だから口腔ケアが大事なのです。欧米ではこのような歯科治療が標準です。

歯磨きは、最低朝に 1 回、寝る前に 1 回しましょう。菌が最も繁殖するのは就寝中だと覚えておいてください。デンタルフロスを使えばさらに完璧。ただしフロスは歯ブラシで磨く前にするのが鉄則です。歯と歯茎の間に汚れが溜まっていると、心筋梗塞や脳梗塞など循環器系疾患になりやすいことがわかっています。歯の表面だけをちゃっちゃと適当に 1 日 3 回磨くなら、朝晩 2 回の歯磨きにフロスも追加するほうがだんぜん効果的です。

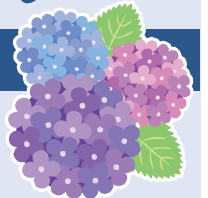
こんな文面でした。新型コロナが落ち着いている間に歯科検診をお勧めします。いつまで続くか、いつ次の波がくるかわかりません。機会を逃さないようにしてください。



美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

顔のゆるみを解消するエクササイズ



多忙な日が続くと、顔にも疲れが現れるものです。特に目の下や頬がゆるむと一気に老けた印象になってしまいます。そこで今回は、**顔のゆるみを解消するエクササイズ**をご紹介します。

やり方



- ① 上下のくちびるを内側に巻き込みます。
- ② ①の状態のまま指先で目尻を押さえて持ち上げる。下まぶたを持ち上げるようにして目を閉じて3秒間キープしてください。
- ③ ②の状態のまま目を開けて鼻で深呼吸します。
①～③を5回繰り返してください。