

7月の主な行事



3日	: 波の日	17日	: 海の日
7日	: 七夕	7月20~30日頃	: 土用丑の日
10日	: 納豆の日	25日	: かき氷の日
11日	: 世界人口デー	27日	: すいかの日



いつまでもおいしい食事を楽しむために、口の健康を保つ方法

何歳になっても食事を楽しむためには、健康な歯を保つことが欠かせません。また、歯は噛むこと以外にも、話すこと、笑うことなど日常生活のさまざまな場面に関わっています。そこで普段から心掛けたいのは、口の中を健康に保つために「唾液」を増やすことだと、歯科医師の井手真理さんは話します。

「唾液には、口の中を清潔に保つための抗菌作用や殺菌作用、消化を助ける作用、骨や歯の発育を促進する作用、虫歯で溶かされた歯を修復する作用などがあります。ところが年齢を重ねると、そんな大切な働きを持つ唾液の量が減ってきてしまうのです」(井手真理さん)

そのため、口の中をいつまでも健康に保つためには、唾液の分泌量を増やすマッサージをすることがおすすめなのだ、井手さんはアドバイスします。今回は、大きな唾液腺のある耳下腺(じかせん)、顎下腺(がっかせん)、舌下腺(ぜっかせん)のマッサージ法を教えてください。

◎耳下腺のマッサージ

両耳たぶのやや前方部分の頬に、両手の人差し指、中指、薬指、小指を当てます。そして指全体を使って、時計回りにクルクルと回すように動かします。これを20秒ほど続けましょう。

◎顎下腺のマッサージ

両耳の下を両手の人差し指、中指、薬指、小指の指先で、5秒間押します。次に親指であごの下のラインに沿って下あごの先に向かって押しながら少しずつ動かし、5秒間ずつ押ししていきます。これを5回ほど繰り返します。

◎舌下腺のマッサージ

下あごの先を両手の親指の指先を使って5秒間押します。これを5回ほど繰り返します。

そのほか唾液の分泌量を増やすためには、噛む回数を増やすことも効果的です。食べ物を口に入れたら、30回ほど噛むクセをつけましょう。

また、深い呼吸を繰り返すと、自律神経が整って唾液が増えます。5秒かけて息を吐き、5秒かけて息を吸い、5秒間息を止めましょう。この呼吸を夜寝る前に行うだけでも口の中が潤ってくるはずです。

虫歯予防にもなるこれらのセルフケアを、さっそく今日から始めてみましょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 井手真理

歯科医師 アイデア デンタルクリニック代表 <http://www.idea-dental.com>

平成15年に広島大学歯学部を卒業し、一般歯科・小児歯科・審美歯科・噛み合わせ治療などの診療に従事する。平成23年より日本免疫治療研究会会長のミトコンドリア博士・西原克成先生の西原研究所でミトコンドリア免疫療法を学ぶ。平成27年にアイデア デンタルクリニックを開院し、(社)国際予防医学推進協会を設立。長女の産を機に次世代の母親に向けての活動を開始し、現在までに200回以上のセミナーワークショップ・フィールドキャンパス等の企画運営を行う。

安全運転アドバイス

不慣れな車編

自分の車でなく、知人の車やレンタカーを借りて運転するなど、いつもと違う不慣れな車を運転する場合があります。不慣れな車では、事故を起こす危険性が高くなります。どのような注意が必要でしょうか？



走行前にすべきこと

不慣れな車では、その車の特徴を把握することが大切です。運転席に座ったら、まず次のことを確認しましょう。

その1

シート・ミラー類の調整をする

走行中にシートの調整をしたり、ルームミラー・サイドミラーの調整することは危険です。走行前に済ませましょう。

その2

車の大きさ(幅・長さなど)を確認する

その車の幅や長さ、高さなどの車両感覚をつかみましょう。

その3

視界や死角を確認する

前方・左右・後方を実際に見てみましょう。後方はルームミラー・サイドミラーでも見てください。

その4

車の操作方法などを確認する

アクセル、ブレーキ、灯火類点灯、ワイパー作動、カーナビなどの操作方法を一度確認しましょう。カーナビの設定は走行前におきましょう。



スタートしてから

その1

スタート後、しばらくは慣らし運転

スタートしてからしばらくの間は、その車に慣れるまで慣らし運転をします。

その2

ハンドル・アクセル・ブレーキの特性、車両感覚・死角などを確認する

慣らし運転の間に、その車のハンドル・ブレーキ・アクセルの特性や、車両感覚・死角などをもう一度確認します。

その3

常にゆとりをもった運転を心がける

ある程度慣れたとしても、スピードは控えめ、ブレーキは早めに、車間距離は余裕を持って運転しましょう。



その他

その1

全く違うタイプの車は特に注意が必要

普段セダンタイプの車に乗っている方が、トラックやワンボックス車を運転する場合などは、特に注意してください。