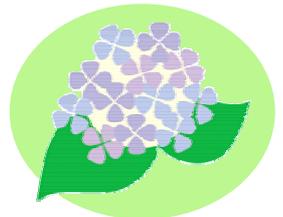




# うじ号健康だより

H19年6月号



6月4日はむし歯予防デー！！

そして6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。そこで、みなさんのお口の健康、さらには全身の健康に関する情報をお届けしようと思

## メタボリックってなあに

最近、テレビや新聞でよく聞くメタボリックって知っていますか？

過度の食事や運動不足によって内臓脂肪が蓄積され、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を合併する人が増えています。これら生活習慣病は、それぞれが単独の病気ではなく、肥満から引き起こされるため、症状は重なりま

患者さんへのしやい

健康管理のため、十年間、二ヶ月ごとにメインテナンスに通い続けてくださっている、素敵な松永 多美恵さんをご紹介します。

## 「ご自身が考える健康とは？」

毎日を心地よく過ごすために一番大切な事。「まず健康ありき！」です。

## なぜ何年もメインテナンスに通えるの？

一日三回毎食後、ブラッシングしてもトラブルにあつ事もあり、これを早期発見、治療をしていただけるのは、定期的にクリーニングをして頂いているおかげだと思っています。

## 健康な体づくりの秘訣は？

「腹八分目」の食事、たっぷりの睡眠、愛犬との散歩、フィットネスクラブ。精神面では、プラス思考で前向きな考え方&いい意味での鈍感力が、健康にも良いと思います。

## 一生おいしく食べていく秘訣とは？

食事はよく噛んで頂き、間食は控えめにし、食べたらずる習慣。そして定期的なメインテナンスを続けていく事。

## メインテナンスで取り入れて欲しい事は

アロマテラピー、簡単なマッサージなど、疲れを癒す対処法を教えてください。

先生、スタッフの皆さんの対応は感じが良くプロ意識を感じます。



## 岩盤浴体験レポート

今流行りの岩盤浴を体験してきました！岩盤浴とは、約50度に温められた天然の鉱石の上にバスタオルを敷いて横たわる入浴法で、「お湯を使わない温泉」といわれています。美肌効果だけでなく、肩こり、冷え性、リラックスなどにも効果的なのだとか。

～入浴方法～ 入浴前に水分を補給し、専用の服に着替える うつぶせで5分間入浴 あおむけで10分間入浴 5分休憩をとりながら水分補給...以上の方法で、～を2～3回繰り返すのが目安です。

石の上に寝転んでからしばらくすると、遠赤外線効果で服の色が変わるほど大量の汗が(写真)！しかし、これだけ大量に発汗したにもかかわらず、まったくべたつかずお肌はさらさら、つるつるこの汗には保湿効果があってとても肌に良いそうです！興味のある方は、是非一度体験してみてください！



## わたしの健康法

- 健康法...みなさんそれぞれ自分の健康法があるかと思います。わたしの健康法は、しっかり食べて体を動かすこと！！です。
- 働いていると、スポーツをする機会もなかなかなかったのですが、現在は週に2回バスケットに行っています。初めは趣味感覚ではじめたのが、今では社会人チームに所属し、2ヶ月に一回、大会に出ています。
- スポーツをして汗をかく！
- これがストレス発散にもなっていて、毎日、気分はつらつと仕事ができています。
- みなさんも、適度な運動をしてみたいいかがですか？





歯周病は「痛み」という自覚症状がほとんどないまま、静かに進行していく病気です。

そのため、気付いたときには、かなり進行していることがあります。歯周病を治す決め手は、早期発見早期治療です。また治療のあとも、毎日のきちんとした歯みがきと、ハブラシでは取れない汚れのケアが健康なお口を保つ秘訣です。歯周病セルフチェックで確認してみてください。



### 歯周病セルフチェック

1. 歯みがきをすると、歯グキから出血することがある
2. 歯グキが赤くはれている
3. 口臭がある
4. 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
5. 歯が以前より長くなったように見える
6. 硬い食べ物が噛みにくい
7. ストレスを感じやすい
8. 喫煙がある
9. ここ最近、歯石をとったことがない
10. 自分には、歯周病は関係ないと思っている



### 脱 運動不足！

みなさんは日頃しっかり運動できていますか？  
 運動不足が気になりつつもなかなか...という方も多くいらつしやるのではないかと思います。  
 そこで、楽しみながらもしっかりと体を動かせる、とっておきのスポットを紹介したいと思います。  
 倉敷市から車で約1時間のところにある、「ドイツの森」です。このメインは何といつてもこの芝すべり！岡山県初の人工芝のグレンデは全長32m ソリに乗って滑り降りるスピード感はまさに快感！その他にも、バターゴルフ・自転車ランド・ボートに芝生広場ドッグランまで...子供から大人はもちろん犬まで楽しめる「ドイツの森」は行かないや損！



### ☆食べて健康☆

人工添加物や保存料、遺伝子組み換え原材料を使用せず、有機的な手法で栽培された農産物「オーガニック」が注目されています。  
 そこでメニューにオーガニックを取り入れているカフェに行ってきました！  
 店内は落ち着く雰囲気、オーガニックの野菜やコーヒーもありました。  
 私が食べた厚切りベーコンの BLT サンドは、野菜たっぷりボリューム満点！！おいしい物を食べて健康になる！最高ではないですか！？  
 休日にはオーガニックを取り入れたカフェめぐりをしたいと思います  
 今回、私が行ったお店は ENCHANTE(アンシャンテ)といいます。場所が少し分りにくいですが、よかつたら皆さんも足を運んでみてください



岡山市問屋町18-102 TEL086-244-7929

11:30~24:00(金土~26:00)

### いろいろなフッ素

虫歯予防効果のあるフッ素。ほとんどの歯磨き粉の中に入っていたり、歯科医院で濃度の高いフッ素を塗った経験がある方もいらっしゃるでしょう。今回は、それ以外のフッ素の利用法についてお伝えします。

#### フッ素洗口液を溶かした水でのうがい

虫歯予防率は40~60%で、最も高い予防効果があります。また、費用も年間約1000円と経済的で、使用方法も簡単なので一押しです。

対象年齢：うがいができる子、大人の方まで

#### フッ素タブレット

虫歯予防率は10~30%程度です。

価格は1本1400円くらいです。(1本で約2ヶ月分)

対象年齢：1~3才うがいのできない子

#### フッ素ジェル

グレープ、オレンジ、バナナなど色々な味のものがあり、歯みがき嫌いの子供に興味を持たせるために使うのは効果的ですが、虫歯予防率は10~30%程度です。

価格は1本600~1200円くらいです。(1本で1~2ヶ月分)



【注】フッ素は虫歯の予防と、初期の虫歯の進行抑制には有効ですが、すでに穴があいていたり、痛みが出てきているような虫歯はフッ素だけでは絶対に治りません。進行した虫歯がある場合には、できるだけ早く来院して治療をしましょう