

健口ニュース



これからの季節は特に気をつけて!

食べる日焼け・紫外線対策

長時間紫外線を浴びて、日焼けなどをすると、活性酸素を発生させます。この活性酸素によって、酸化という作用が働き私たちの体の細胞をサビつかせ、シワやシミ、老化やガンや生活習慣病などにつながるといわれています。

紫外線対策に
これを食べて!

おすすめ食材

紫外線には抗酸化成分

活性酸素対策として、ビタミンB₂、ビタミンC、ビタミンE、カロチン、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素を摂ることが重要です。

他にも、ポリフェノール、リコピンにも活性酸素を除去する働きがあります。

日頃からの“日焼け予防対策”が大切!

- ★肌の潤いを与えるコラーゲンの補給
- ★紫外線の多いお昼の外出を控える
- ★日焼け止めをこまめに塗る

抗酸化成分が豊富

緑黄色野菜



ビタミンB1・Eが豊富

胚芽米や全粒粉パン



ビタミンCが豊富

いちごやキウイ



コラーゲンが豊富

鶏手羽



よく噛めることが重要です!!

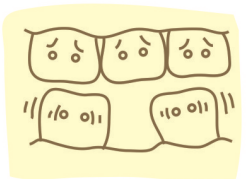
よく噛むことは、脳の活性化、肥満防止、アンチエイジング、胃腸の吸収を助ける、むし歯や歯周病の予防など様々な効果があるといわれています。

しかし、歯を抜けたままにしておくと、正常に噛めないばかりか、様々な症状の原因となります。

(歯が抜けたままにしておくと、
様々な問題がでてきます。)

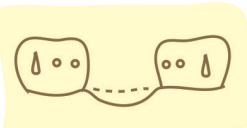
①咬み合わせが悪くなる

⇒歯のない部分の両隣の歯が傾いたり移動します。そして、咬み合わせが悪くなります。



②歯ぐきがやせてくる

⇒歯ぐきがやせると口元全体が収縮し、口元にシワができたりします。



③食べ物がうまく食べられない、噛み砕けない。

⇒胃腸に負担がかかり、消化吸収が悪くなる。



④しゃべりにくい。

⇒言葉がハッキリ発音できず、日常会話に不便です。



噛む効果

脳の活性化



肥満防止



むし歯や
歯周病の予防



アンチエイジング



胃腸の吸収を助ける



歯がない部分は放置せず、入れ歯、ブリッジ、インプラントなどの治療を行いましょう。
もし、身近に歯が抜けたまま放置している方がいる場合は、早めの治療を勧めてください。