

健口ニュース

ダイエット成功のための3要素



様々なダイエット法がありますが「食事」「運動」「生活習慣」の3つの要素を改善することがダイエット成功のポイントです。

食事のポイント

なんといっても糖質と脂肪を抑えること。たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などバランスよい食事を心がけることです。

運動のポイント

運動の目的はカロリー消費より、筋肉をつけ基礎代謝をよくすること。脂肪は燃えるときに酸素を使うので、体内に酸素をとり入れる運動(有酸素運動)が有効です。大切なことは20分以上つづけること。

生活習慣のポイント

夜更かし・夜食をやめる。食べる以外の方法でストレスを発散。食事の量や時間、運動量などの記録をつけ改善点を見つける。

正しいダイエットは健康なお口の環境づくりにもつながりそうです。

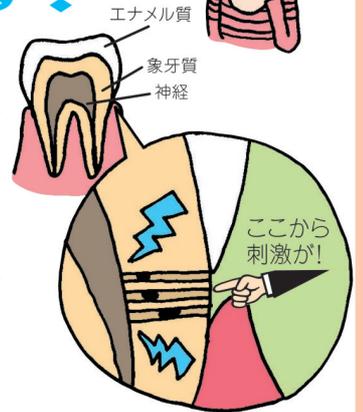


むし歯じゃないのになぜしみる?



【知覚過敏】

知覚過敏とは正しくは象牙質知覚過敏といって冷たい(熱い)物を飲んだとき、歯磨きのときに歯がしみるなどの症状をいいます。歯のエナメル質が削れ象牙質が露出したり、歯の根っこの部分が露出することでしみやすくなります。



知覚過敏用の歯磨き剤も有効です。特に処置をしなくても、いつの間にか知覚過敏がなくなるということもありますが、むし歯、歯周病、咬み合わせ、間違った歯磨き方法が原因の場合もあります。痛みが続く場合や気になる場合は歯科医院でチェックを!

歯科治療の「なぜ? なに?」

—お題—

保険治療の“差し歯”はなぜ変色するの?

プラスチック製の器は年月が経つと変色しますが、普通のお茶碗は変色しませんよね。これは素材の特性によるものですが、歯に被せる素材も同じでプラスチックなどを主原料にした保険適用の差し歯は、年月の経過とともに変色します。しかし、セラミック(陶磁器)製の被せ物はほとんど変色しません。

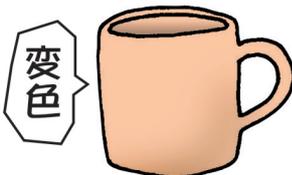
その他にも、次のような違いが...

[保険素材]		[セラミック]
しやすい	すり減り具合	しにくい
しやすい	汚れや歯垢の付着	しにくい
透明感がない	美しさ	天然の歯に近い

プラスチック製



購入直後



数年後

とりあえず保険の差し歯で、数年後、作り直す

とりあえず派

陶磁器製



初期費用はかかるけど、長持ちする素材にする

長く使う派



あなたはどっち派?