

シャワーだけで済ませていませんか?

忙しくても入浴を。

リラックスしたいときは、ぬるめの入浴



入浴は疲れた体を休めるリラックス効果、肩こり・腰痛緩和、冷え症の改善、代謝アップ、ダイエットや美肌への効果も期待できます。忙しくて時間がないとシャワーだけで…となりがちですが、そんな時こそゆっくり入浴してみてもいいでしょう。

入浴剤も効果的

入浴剤にも様々な種類があります。その時の気分や調子に合わせて使い分けると、楽しめます。

少しぬるめのお湯で、20～30分のゆっくり浸かる入浴がおすすめです。副交感神経が刺激され身体の緊張がほぐれ、気分も落ち着くのでよく眠れます。また、冬の乾燥や肌荒れにもぬるめのお湯にゆっくり入浴することで、血行を良くし、毛穴が開いて汚れを落とし、お肌の状態も健やかに。

反対に、熱めのお湯に3～5分くらいサツつがると、交感神経が刺激され、気分がスッキリリフレッシュします。

気分をリラックスしたいときは、ぬるめの入浴。気分スッキリ、リフレッシュしたいときは熱めが効果的といえます。

入浴の3つの作用もたらす体への効果

温熱作用

入浴すると体温が上がり、血流がよくなります。そして、新陳代謝が高まり老廃物や疲労物質が取り除かれ、体のコリがやわらぎます。

水圧作用

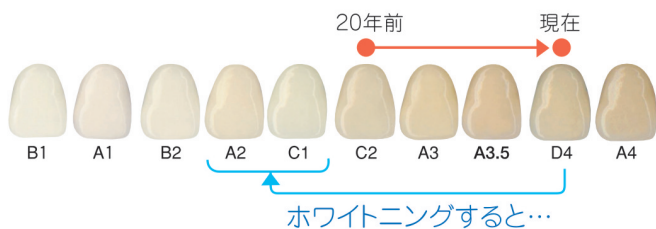
入浴するとウエストが3～5cmも細くなるほど、水圧がかかります。これにより、手足にたまった血液を心臓に押し戻す働きが活発になるため、血液やリンパの流れをよくします。

浮力作用

入浴することで体に浮力が働き、体重はおよそ10分の1程度になります。これにより、筋肉や関節が休まり全身の緊張がほぐれます。

年齢とともにお肌の変化するようにお口の環境も変化します。

特に気になるのが、歯の変色・黄ばみではないでしょうか。

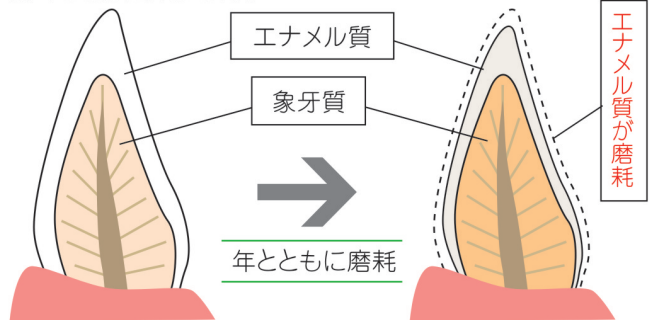


なぜ、年齢とともに歯が変色するの?

個人差はありますが、年齢を重ねるとともに歯の表面を覆っている透明のエナメル質が磨耗し、年々色が濃くなった内側の象牙質の色が透過しやすくなり、歯が黄ばんで見えるようになってきます。そのため加齢による黄ばみは、歯磨きなどでは防ぐことが出来ません。

最近ではアンチエイジングという言葉の浸透とともに、歯を白くするホワイトニングを希望される方が男女を問わず増えてきました。

アメリカでは第一印象は歯で決まるといわれるくらい、歯への意識が高く、ホワイトニングジェルがドラッグストアなどで手軽に入手できるため男性や年配の方まで幅広く浸透しています。※日本では歯科医師の指導のもとでしか使用が認められていません。



他にも様々な変化が...

⑧ 歯先のすり減り

上下の歯がかみ合うことにより歯が少しずつすり減っていきます。食生活や歯ぎしりによって「すり減る」速度は変わってきます。

⇒咬み合わせに影響

⑧ 歯肉の退縮

歯周病にかかっていたり、加齢により歯肉が痩せると歯の根が露出してきます。歯と歯の隙間が広がり、冷たい物がしみる知覚過敏の原因にもなります。

⇒根面う蝕のリスクが高まる

⑧ 唾液の量が減る

唾液の分泌が低下することでお口の中の衛生が保てず、むし歯やドライマウスなどトラブルが発生しやすくなります。

⇒ドライマウス、むし歯のリスク