

健口ニュース

ホームケアとプロケアで健康でキレイな歯を。

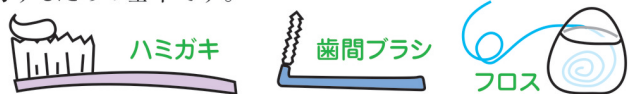


しっかり洗ってもカップが着色するように、歯磨きだけでは歯も着色します。カップは漂泊するけど…歯はどうすれば?

ホームケア

ご自宅でできるお口の中のケア

ホームケアとは歯磨き・歯間ブラシやフロスなどの補助器具を使った家庭で行うケアのことです。ホームケアはむし歯や歯周病を予防するための基本です。



一見キレイに見える歯にもバイオフィーム(細菌の膜)やお茶・コーヒーなどによる着色はあります。これらはホームケアだけでは取り除けません。

バイオフィームを身近で例えると台所や風呂場の排水部分などのヌルヌルのこと。このバイオフィームの中で様々な細菌が繁殖し、むし歯や歯周病の原因になるのです。



見た目はキレイでも… バイオフィームの膜ができています。取れない汚れ、ステインがつく。

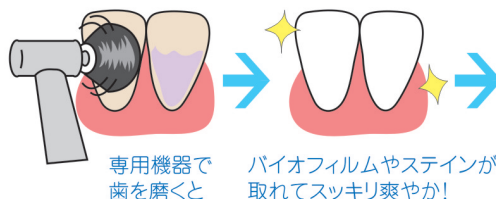
プロフェッショナルケア

歯科医院で行うお口の中のケア

ホームケアで対処できないバイオフィームを除去するには、歯科医院で行うプロケア(プロフェッショナルケア)が必要になります。プロケアでは、歯のクリーニングでバイオフィームを除去したり、歯石の除去、歯質を強くするフッ素を塗ったり、必要に応じて検査を行ったりします。

とくに歯のクリーニングはお口の中がスーッと爽快感があるだけでなく、お茶・コーヒーといったステインの着色を除去し本来の歯の白さを取り戻します。

白い歯でステキな笑顔と若々しさを保ちましょう。



専用機器で歯を磨くと バイオフィームやステインが取れてスッキリ爽やか!



さらに輝く白い歯を求めたらホワイトニングを!

水分補給は美容と健康の基本

美肌づくり、脱水症や熱中症の予防にも欠かせない水分補給。

人の体は、子どもは約70パーセント、成人は約60～65パーセント、老人では50～55パーセントが水分でできています。

この水は体内の組織に栄養分を運んだり、老廃物の排泄、体温調節など大切な働きをしています。

この働きが活性化することで美しい肌も保たれます。美肌づくりには肌の上からのケア以上に、体の中への水分補給が重要なようです。

どれくらいの水を飲んだらいい?

普通に生活していても人の体からは汗や尿などで1日に約2.3リットルが失われるといわれています。

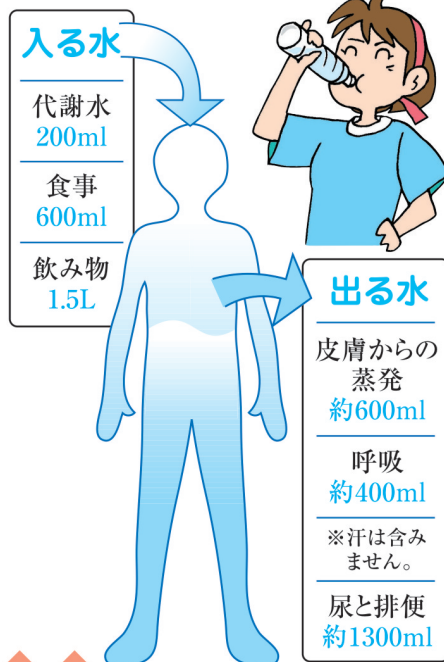
健康な状態を維持するには失った水分を補給しなくてはなりません。1日に2.3リットルも水を飲まないといけないということはありません。



食事からと食べ物の代謝の際に作られる水分もあるので、平均的な食事をしていれば約1.5リットル程度の水を飲めばよいそうです。暑い日や運動などで大量に汗をかいたら、さらに水分補給が必要です。水分が不足すると脱水症や熱中症の原因になるので注意が必要です。のどの渇きを感じたときは水分不足の注意信号。「のどの渇き」を感じる前の水分補給を心がけましょう。

水分の取り方

水分の取り方としては、一気に大量の水分を補給するのではなく、1回にコップ1杯程度(150～250ミリリットル)の量を1日に数回、1日の必要量(約1.5リットル)を補給する。



✗ お酒の種類に関係なくアルコールは利尿作用があるので水分補給にはなりません。汗をかいて失った水分をビールで補給しようとするのは間違いです。

