

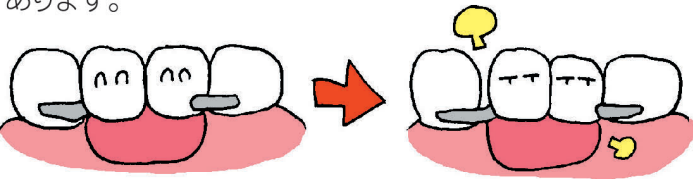
健口ニュース



入れ歯も定期的なチェックが大事!!



ぴたっと合っていた入れ歯も、年月の経過と共にお口の中の状態が変化すると、合わなくなってしまいます。合わない入れ歯を使っていると、口内炎や歯ぐきに傷ができ痛みを生じたり、残っている歯を悪くしてしまう事もあります。



入れ歯にはたくさんの役割があります。入れ歯を長持ちさせ、きちんと役割を果たせるよう、入れ歯と残っている歯の定期的なチェックを受けるようにしましょう。



<<<入れ歯の役割>>>

噛む力の維持



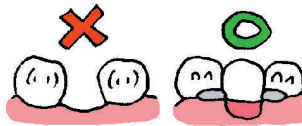
しっかり噛めることで、胃腸の負担を減らし、脳の活性化に。

身体のバランスを保つ



顎、全身のバランスを保ち、転倒事故の防止に。

残っている歯の保護



残っている歯が移動したり傾いたりして、かみ合わせが悪くなることを予防。

コミュニケーション



歯が抜けたままだと発音しづらい音も入れ歯で改善。また、入れ歯は顔貌を整え表情も豊かに。

健康・マメ知識

簡単な運動でむくみ対策

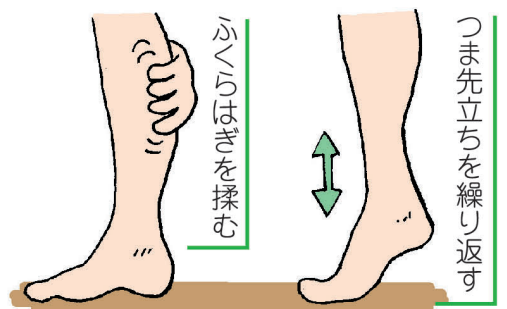
●むくみとは●

むくみとは、静脈やリンパの流れが滞り、体内に余分な水分や老廃物が溜まった状態のことを指します。血管を流れている水分は、動脈を通過して細胞に酸素や栄養を届けた後、余分な脂肪やたんぱく質などの老廃物を回収し静脈やリンパ管を通過して心臓に戻ります。静脈の詰まりやリンパ液の滞りにより、余分な水分が細胞の間に溜まると、むくみが生じます。むくみを放っておくと、溜まってしまった水分が脂肪と結びつき、肥満へと繋がりがやすくなります。

●むくみ改善、リンパ管と静脈に注意●

体内で排出される水分の内、リンパ管を通るのはわずか全体の1割。残る9割の水分は、静脈を通過して心臓に戻ります。そのため、むくみ対策などにはリンパ管と合わせて、静脈の流れを良くすることがとても重要です。リンパ管と静脈は、周囲の筋肉や臓器の動きによって圧迫され一方向に流れますが、筋肉の動きが少なれば流れが滞ってしまいます。特に、足から心臓まで重力に逆らって水分を持ち上げるのは難しく、座ったまま作業をしていると夕方頃にむくみがひどくなる場合があります。日常生活の中で軽い動きを心掛けることによって、リンパ管と静脈の流れが改善し、むくみを改善することができます。

対策1 ふくらはぎを意識して動かす



対策2 ゆっくりと腹式呼吸をする

