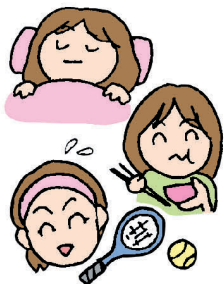


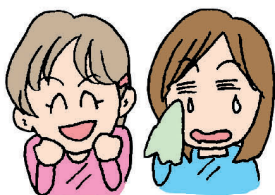
笑顔の力で アンチエイジング



アンチエイジングの基本は生活習慣の改善です。十分な休養と睡眠、バランスの良い食事、適度な運動は大きな三本柱ですね。これ以外に、1番簡単で効果的なアンチエイジング法が「笑顔」です。

「笑顔でNK細胞を増やそう」

身体を守る免疫細胞のNK(ナチュラルキラー)細胞は笑顔で活性化されることが実験で明らかになっています。笑顔には免疫力を高める力があるのです。でも、辛い時には無理に笑わず、思っきり泣いてストレスホルモンを身体の外に出してしまいましょう。思っきり泣くことでもNK細胞は増え、すっきりしたら笑顔が戻ってきますよ。



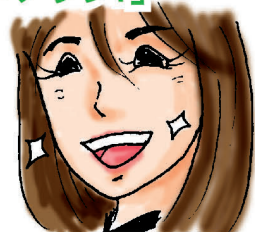
「幸せホルモンのセロトニンを増やそう」

脳内分泌物のセロトニンは幸せホルモンとも言われ、精神のバランスを整える働きがあります。笑顔に反応してセロトニンは増えるので、「幸福感」で精神が安定しやすくなります。逆にいつも不機嫌な顔をしていたり、イライラしているとセロトニン分泌量は減ってしまい更に精神のバランスを崩すという悪循環に陥りやすくなります。ちょっとしたことは笑顔で「どうってことない」と対応できる余裕が欲しいですね。また、口角を上げて笑顔でいるようにすると顔の表情筋が鍛えられ、顔のたるみ防止になります。



「笑顔+白い歯でイメージアップ!」

笑ったときに見える歯が白くキレイだと、若く爽やかに見え、印象もよくなります。歯の色が気になる方は、お気軽にご相談ください。



治療方法と噛む力の比較

お口の役割のひとつ「噛む」役割。おいしく食事をとるためには、「噛む力」がしっかりと備わっている事が大切です。しかし、残念ながら歯を失ってしまうと「噛む力」は弱くなり、歯を失ったままにすると、食事を美味しく快適にできないばかりか、全身の健康にも影響を及ぼします。「噛む力・機能」を回復するためには、歯を失ってしまった部分の機能を補う治療をきちんと行う事が大切です。治療法は大きくわけて3つあり、噛む力の回復程度は、治療法によって異なります。

噛む力を比較してみると



強 インプラント

自分の歯と同じように噛む事ができ、噛む力は天然歯と同程度まで回復します。外科的処置が必要で、自費治療になります。



中 ブリッジ

噛む力は、入れ歯よりも回復し違和感もほとんどありません。ただし、失った歯が負担していた噛む力を、ブリッジの支えの歯が負担するので、結果的に支えの歯の寿命を短くしてしまう事があります。



弱 入れ歯

1. 部分入れ歯

噛む力は、天然の歯の2分の1程度になります。その他、異物感があったり、発音しづらくなる事が



2. 総入れ歯

噛む力は、天然の歯に比べて4分の1程度になります。面積が大きいため、異物感が大きくなり、発音しづらくなります。



※最近では、入れ歯の欠点を補うために考えられたシリコンや磁石、インプラントを併用した保険外の入れ歯もあります。