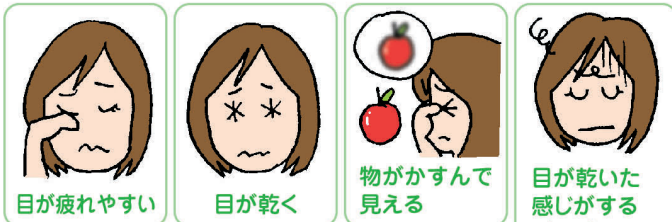


ドライアイにご注意!

日中、以前より日の光が眩しく感じる、充血する、夜になると目が疲れる、眼がかすむ、瞬きが重いと感じたことはありませんか?その症状は、ドライアイかも!!



目が疲れやすい

目が乾く

物がかすんで見える

目が乾いた感じがする
ごろごろする
なんとなく不安感がある

“ドライアイ”簡単にいうと“目の乾き”なのですが、この乾きが様々な弊害をもたらすのをご存知ですか。パソコン作業をするオフィスワーカーに多いドライアイですが、スマートフォンの影響で近年は若年層も増加傾向にあります。

また、加齢によって涙の分泌量が減るため年配の方にも多い症状で、その数はおよそ800万人~2,200万人ともいわれています。

本来、眼を乾燥から守る為の瞬きですが、ドライアイの状態での瞬きは眼球を傷つけることになってしまうので注意が必要です。

ドライマウスにもご注意を!

ドライマウスとは、ストレス、加齢、薬の副作用などにより唾液の分泌量が減り、お口の中が乾いた状態になる症状です。年々増加傾向にあり中高年女性に多くみられますが、最近では若い女性にも増えてきています。

慢性化すると、痛みがでたり、喋る食るといった日常生活にも影響します。気になる方はご相談ください。



乾いた食べ物がたべづらい

唾液が少ない

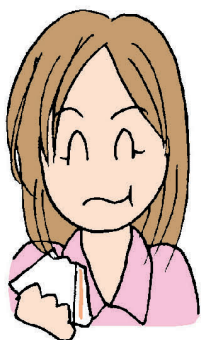
口臭がする

口の中がネバネバする

口の中が乾く

舌が乾いてヒリヒリする

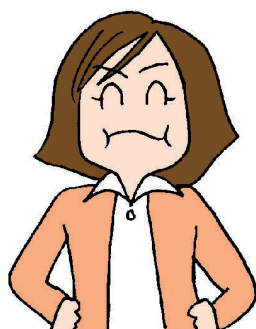
よく噛むことで脳が活性化される?



昔から「しっかり噛んで食べましょう」とよく言われたものです。よく噛むことは、唾液をたくさん分泌させ、食べ物の消化吸収を助ける効果や、むし歯や歯周病の予防などの様々な効果があります。またそれだけでなく“よく噛む事”は“脳の活性化”にとっても重要だという事がわかっています。

噛む動作が脳を刺激

脳内には、口と関係した神経が広く分布しています。特に“噛む事”は、食べ物を歯で噛みくだき、唾液と混ぜ合わせる複雑な運動の組み合わせです。下顎や舌などうまく使わなくてはならず、脳への刺激も大きくなります。



認知症の予防

噛む事を意識して食べると脳が活性化しやすくなり、脳の感覚や運動、記憶や思考、意欲を司る様々な部分を刺激するため認知症の予防にもつながります。

しかし、残っている歯の本数が少ないと、噛む事で脳に伝わる刺激が減少するので、歯を補う入れ歯やインプラント治療は大事です。



どのくらい噛めば良いの?

1口30回噛んで食べるのが理想です。しかし1回の食事で、1口ごと全て30回を数えて食べていたら、時間がかかり数えるのも大変です。そこでおすすめるのは、「どの料理も、最初の1口だけ30回数えて食べる」という方法です。

噛む回数は少し減ってしまいが『しっかりと意識して噛む』癖がつき、1回の食事を通して自然と噛む回数が増えてくるはずですよ。

