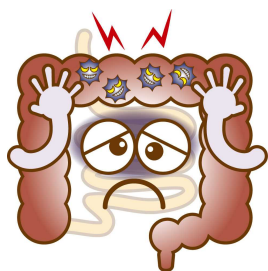


予防は食後の正しい歯磨きの励行

歯周病は40歳以上の日本人のうち、実に9割がかかっているといわれます。重症化すると大切な歯を失うことがあるだけに、見過ごすわけにはいきません。予防方法は、食後の正しい歯磨きの励行に尽きます。通常の歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなども使い、歯と歯の隙間に残った食べカスなども取り除くことが大切です。歯ブラシは自分に合ったものを選び、鉛筆と同じように持ちます。歯茎が健康な人は歯ブラシを歯に対して90度、歯茎がやや弱っている人は45度に当てて磨くのがコツです。利き手側の上下の奥歯裏側に磨き残しが多くなりがち。ていねいに磨くことで予防につながります。電動歯ブラシで歯茎をマッサージするのも歯周病予防に効果大。最近では、歯周病の原因菌が体中を巡り、生活習慣病を引き起こす原因になっているとも言われています。



腸内環境を良好に保つ「乳酸菌＋納豆菌」の力



近ごろは「腸活」という言葉まで聞くほど、腸内環境について注目が集まっています。それは腸内環境の良し悪しが、お通じはもちろんのこと、免疫力向上などの全身の健康や、美肌などにも大きな影響を及ぼしていることが多くの研究でわかってきたからです。しかし、腸内環境は、ストレスや生活習慣など、ちょっとしたことで変わり乱れがちに。腸内環境を良好にするためには乳酸菌を積極的に摂り、常に善玉菌優位になるように努めましょう。また、納豆菌が乳酸菌の増殖をサポートすることが分かっていますので、納豆菌と乳酸菌と一緒に配合されたお菓子を常備しておけば、腸内環境の維持と成長に役立ちます。

眼精疲労には内外両面からの改善アプローチを

仕事や趣味に没頭していると、気づかないうちに目を酷使していることがあります。単なる疲れ目ならいいのですが、眼精疲労を起こすほどだと大変です。目薬をさしたり、目の周りの筋肉を優しくマッサージしたり、また温めたおしぼりで目を覆って血行を良くするなどして症状を和らげましょう。外からのアプローチに加えて、目に良いとされる成分、ふだんの食品から補うことも大切です。実は、中国で目に良いと古くから食べられていたのがアワビ。漢方にも用いられていたそうです。しかし高級食材のアワビを頻繁に食べることは現実的ではありませんから健康食品などを賢く利用するといいいでしょう。

