



力エルちゃん健康便り

2018年
11月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

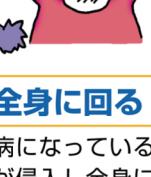
関口整骨院 館林

検索

健康
情報

～歯周病菌が全身に影響!～ 歯周病に要注意!

歯は丈夫だし虫歯もない、歯石取りには行ってないけど特に痛みがあるわけでもないから「お口の中は問題ない」と考えていませんか? この考えはとても危険です。



歯周病菌が血管に入って全身に回る

歯周病菌には内毒素があり、歯周病になっている場合、歯ぐきの血管から歯周病菌が侵入し全身に流れてしまうことで、細菌感染を引き起こし、いろいろな病気の引き金となるのです。

歯周病チェック!

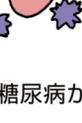
- 数年歯医者に行っていない
- 自分の口臭がひどい
- 口がネバネバする
- 食べ物がよく詰まる
- 歯がグラグラする
- 歯ぐきから血が出る(歯みがきの時も)
- 歯ぐきが赤く腫れている(または、気がする)
- 歯が長くなった気がする(歯ぐきが下がった)

ひとつでも当てはまつたら
すぐに歯医者さんでキチンとチェックを!

～歯周病菌が関係する病気～

狭心症や心筋梗塞

不規則な生活習慣によって起こる要因の他にも、歯周病菌が元で血管内に沈着物が溜まり血管を狭くしてしまいます。



脳梗塞

歯周病が原因で血管内に沈着物が溜まり、剥がれたものが脳血管内に詰まります。

動脈硬化

歯周病菌の内毒素で血管を炎症させたり、血栓をつくり血管を硬くします。

関節炎

原因の一つとして歯周病菌が血中を伝って関節炎を発症させます。

糖尿病

歯周病の影響で糖尿病が悪化します。

誤嚥性肺炎

引き起こす原因の一つが歯周病菌と言われます。高齢の方は特に注意が必要です。

低体重児出産・早産

歯周病になっている場合の出産の危険率は、アルコール摂取やタバコ、高齢などより遙かに危険度が高くなります。

定期的なケアで口内環境の健康な状態を維持

少なくとも半年に一度は歯医者さんに行ってお口のチェックや歯石取りを受けましょう。歯周病のリスクを軽減できます。

間違い探し

テーマ

「秋の味覚」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。



正解①男性的な葉②女性的な葉③果物の葉④野菜の葉⑤木の葉⑥秋の葉⑦冬の葉⑧春の葉⑨夏の葉



力エルちゃん健康便り

2018年
11月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

免疫力を上げて強い体作り!!

免疫力を高めるためのポイントをご紹介します。

自律神経を整える!

自律神経のバランスを良くする…といつても、そもそも自律神経とは何でしょう?

簡単に表すと、「身体を興奮させ機能を活発にしている交感神経」と「身体をリラックスさせ休ませようとする副交感神経」の両方を合わせて自律神経というのです。これらの神経は心臓や胃腸などの内臓や血管をコントロールし生命維持のために休みなく働いています。もちろん自分の意識でコントロールできるものではありません。

自律神経のバランスを崩す1番の要因は「ストレス」です。ストレス社会といわれる現代ですが、自分なりのストレス解消法を持つのはとても大切なことです。何事も「大丈夫、大丈夫」と笑顔で過ごせるようにしたいものです。

ストレス発散

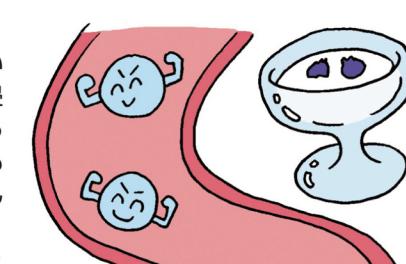


ビタミンで粘膜を強く!

病原体の入り口となるのが口や鼻。その病原体を排除するために口や鼻の粘膜が働いています。粘膜が弱くなってしまうと働きも弱くなるため、対策が必要です。

粘膜が弱くなる原因是主に栄養不足ですが、特にビタミンA、B2、B6が不足するといけません。また空気が乾燥する時期は粘膜にとってよくありません。

ビタミンを補うことは自分で出来る対策ですので意識して不足しているビタミンを摂りましょう。



善玉菌で腸を元気に!

腸は消化器官でもあります、とても大切な免疫器官も担っています。毎日、食べ物と飲み物を扱う腸ですが、一緒に病原体も侵入してきます。腸は侵入してくるものが有害かどうかを判断する免疫システムでもあり、たくさんの免疫細胞が存在する場所でもあるのです。有害と判断されるとその病原体をやっつけているんです。

ですから善玉の腸内細菌を増やすようにして腸を元気にすることが身体の免疫力を高めることにつながります。

最近はプロバイオティクス食品がたくさん販売されていますから上手に活用してみてはいかがでしょう。

