

あさか訪問通信



お風呂で
歯みがき



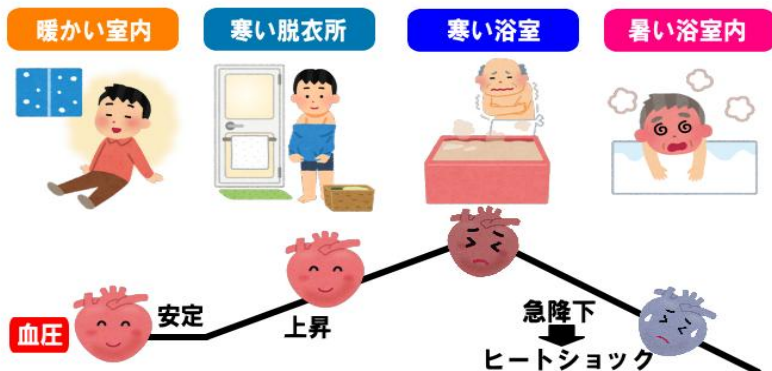
R.8.2月号

節分の時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

2月は1年の中で最も寒い時期。そんな時期こそ気をつけたいのが**ヒートショック**です。ヒートショックといえは高齢者が注意すべきものと思われがちですが、実は、20代などの若い世代にも注意が必要です。対策として、ぬるめの湯（38℃～40℃）に10～15分程度浸かることを推奨されています。お風呂に入りながら、歯磨きすることが今注目されています。

ヒートショック

ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」です。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の病気が起きることをヒートショックと呼びます。



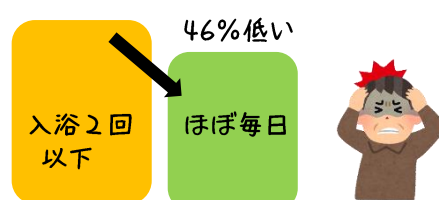
食事をした約20分後から消化のために血流が大腸に集まり、脳の血流が保てなくなると過度に血圧が低下し、めまいや失神を起こすリスクがあります。高齢者、パーキンソン病、糖尿病の方は自立神経系が衰えているので注意が必要です。

お風呂の健康効果

●要介護になるリスク



●脳出血になるリスク



毎日入浴している人は、3年後に要介護になるリスクが低かったことがわかりました。入浴により、血の巡りが良くなったり、リラックスしてうつ状態になることを防ぐなどといった効果が、認知機能の低下を防いだり、**要介護のなる確率を下けている**のではないかと考えられています。なんとなく行っている日常の習慣が、実はとっても健康に良かったと知れると何だか嬉しくなりますね♪

口の中の血行を促進

湯船に浸かりながら体を温めるついでに歯磨きをすることで、洗面台の前で立ってやるよりもリラックスした状態で、時間をかけて丁寧に磨くことができ磨き残しも少なくなります。また、身体が温まることで歯肉や粘膜の血行も良くなり、歯磨き効果も高まります。口の中が泡だらけになることを気にせずに、時間をかけてじっくり磨くことができるので、歯みがき粉は使用せず磨きましょう。

●注意点



▼湿気で歯ブラシが雑菌だらけに

浴室は高温多湿なので濡れた歯ブラシの置きっぱなしは菌やカビが繁殖しやすくなります。

▼シャワーうがいでは汚れが落ちにくい
シャワーの水圧だけでは水が一方方向に流れるだけなので、口の中全体をきれいにするのは難しいです。フクフクうがいをお勧めいたします。

★身体の健康を守るためにも、日頃の口腔ケアが大切です。浅賀歯科医院