



歯っぴーワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科
TEL 072-239-1518

〒599-8241 堺市中区福田868-1
ホームページ 中区 西村歯科 で検索



～下駄履きの効能～



皆さん、日本で昔から履かれている下駄履きの効能をご存じですか???
簡単に説明すると

- ① 鼻緒を足指で挟んで歩くことにより、自然と体重が足指の付け根の方にかかるようになる。すると自然に姿勢が良くなる。
- ② 鼻緒を足指で挟むことで、ツボが刺激され、血行が良くなる。
- ③ 外反母趾の矯正や浮き指の改善、土踏まずの形成に役立つ。
- ④ 体のバランスがよくなる。
- ⑤ 通気性が良いので水虫の予防になる。

どうですか?なんだか良いことづくめの下駄履き効果です。もっとも、慣れないうちは鼻緒ズレをしたりもするようです。少しずつ履き慣れてみてください。



早寝早起きは子どものむし歯予防になる?



夜型の生活をおくる子供は、むし歯になるリスクが高いという調査結果が明らかになりました。これは、北海道大学大学院歯学研究院と北海道医療大学リハビリテーション科学部の調査によるものです。16歳以下の子どもを対象に生活習慣とむし歯の本数を調べたところ、**夕食や就寝の時刻が遅くて不規則だった子どもは、むし歯が多い**ことがわかりました。夜型の生活になると食事を摂ってからすぐに寝ることも多く、中には**歯みがきをしないまま寝てしまう**子どももいたようです。ちなみに、**就寝中は唾液の分泌量が減少**するため、寝る前の歯みがき是一日の中で最も大切です。裏を返せば、決まった時刻に食事をして、早寝早起きの**朝型の生活習慣がある子どもはむし歯が少ない**と言えるでしょう。また、**低年齢のお子さんほど夜型の生活の影響を受けやすい**ので、特に小さなお子さんほど規則正しい生活を心がけてあげましょう。

