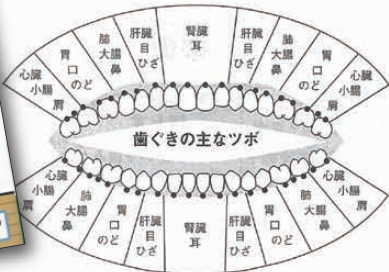


すぐ疲れる人 **VS.** いつも元気な人



PHP
からだスマイル
2020 10

に **CL line** が
掲載!



のもとに
日本歯科大学卒業。
チャーミー歯科春日部
などの院長を経て、カ
ウセリングを大切に、1
人ひとりに寄り添った
診療を行っている。歯
ぎしりや食いしばりの
ケアに力を入れるほか、
京都大学、神戸大学の
教授とともに口腔ケア
の重要性を発信。

あなたの口は大丈夫？ 歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ☐ ブラッシング時に出血する
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がむずがゆい
- ☐ 歯肉が赤くはれている(健康な歯肉はピンク)
- ☐ 堅いものが噛みにくい
- ☐ 歯が長くなったような気がする
- ☐ 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食べ物が挟まる

(参考：日本臨床歯周病学会HP)

3つ以上あてはまったら
注意が必要!

歯周病は万病を引き起こす?
歯周病は、世界一感染者の多い感染症で、日本人の成人の約8割が感染しているといわれます。歯ぐきに炎症を起こし、歯を失う原因になる歯周病菌は、口の中から血管に入り込み、全身に悪影響を及ぼすこともあります。心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、アルツハイマー型認知症などの全身疾患の一因にもなります。

お口のケアで、全身を健康に
歯周病を予防するには、口の中のケアが肝心です。歯みがきや適切な治療に加えて、歯ぐきのツボマッサージを行なうことで、体の不調を改善しましょう。

歯ぐきのツボマッサージで 不調改善

野本恵子(歯科医師)



歯ぐきには40以上のツボがある!
手のひらや足の裏と同じように、歯ぐきにも全身とつながるツボがあります。その数、じつに40以上。毛細血管が多く、粘膜を直接刺激できる口内は、ツボ押しによる血流改善効果が表れやすいところです。
さらに、歯ぐきのツボを刺激すると、唾液が出やすくなります。口内環境が整うことで、歯ぐきのほれや口臭・虫歯・歯周病の予防・改善につながり、リラックス効果や疲れの軽減など、上記のようなメリットも期待できます。なかでも重要なのが歯周病の予防と改善です。



Q どのくらいのペース?

A 1日1回でOK!
毎日1回でも続けることが大事! 時間のないときは、歯みがき後に歯ぐきをなでるだけでも続けましょう。

4 手指をきれいに洗う

歯ぐきを傷つけないよう、爪を整えましょう。口内用のマッサージジェルがあれば、このタイミングで、歯ぐきにぬります。

3 胸を開いて深呼吸

肩甲骨を寄せると、胸が開いて自然と酸素をたくさん取り込めます。酸素を嫌う嫌気性菌である歯周病菌を減らすには、血液中の酸素量を増やしておくことが有効です。



リラックスでき、リンパをスムーズに流す準備にも。

効果を高めるおすすめアイテム

[口腔内のマッサージジェル]

CL line オーラルバランスジェル

さまざまな栄養素を含むプラセンタエキスを配合。口の中にあるおいを与えます。



50g 1980円(税込)
株式会社UTP
0120-778-885
※取り扱いクリニックをご案内します。

ステップ1 準備

Q マッサージはいつ行なう?

A 入浴時がおすすめ!
体が温まって、血行がよくなると、効果を得やすくなります。入浴時なら、毎日の習慣にもしやすいでしょう。

1 口の中の汚れを落とす

うがいや歯みがきで口の中を洗浄します。殺菌効果のある洗口液や緑茶で口をすすぐと◎。

2 唾液を出して、口の中をうるおす

唾液がよく出るポイント(唾液腺)を刺激して、口内をうるおしましょう。唾液腺は3つあり、人によってよく出る腺が異なります。

唾液腺を刺激するマッサージ

【顎下腺】

あごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの先へ順々に押す。5回繰り返す。

【舌下腺】

あごの先のとがった部分の内側を、舌をつきあげるようにグーッと10回押す。

【耳下腺】

耳たぶのやや前、上の奥歯あたりを後ろから前に円をえがくように10回押す。

やってみよう!
歯ぐきのツボマッサージ3ステップ



医療機関専用

CL line
口中バランスジェル
1本 50g 入り
1,800円(税込1,980円)



プラセンタ
エキス
配合