

ウメソー通信

平成 29 年 7 月号



今月のトピックス

いつまでもおいしい食事を楽しむために、口の健康を保つ方法

何歳になっても食事を楽しむためには、健康な歯を保つことが欠かせません。また、歯は噛むこと以外にも、話すこと、笑うことなど日常生活のさまざまな場面に関わっています。そこで普段から心掛けたいのは、口の中を健康に保つために「唾液」を増やすことだと、歯科医師の井手真理さんは話します。

「唾液には、口の中を清潔に保つための抗菌作用や殺菌作用、消化を助ける作用、骨や歯の発育を促進する作用、虫歯で溶かされた歯を修復する作用などがあります。ところが年齢を重ねると、そんな大切な働きを持つ唾液の量が減ってきてしまうのです」(井手真理さん)

そのため、口の中をいつまでも健康に保つためには、唾液の分泌量を増やすマッサージをすることがおすすめなのだ、井手さんはアドバイスします。今回は、大きな唾液腺のある耳下腺(じかせん)、顎下腺(がっかせん)、舌下腺(ぜっかせん)のマッサージ法を教えてください。

◎耳下腺のマッサージ

両耳たぶのやや前方部分の頬に、両手の人差し指、中指、薬指、小指を当てます。そして指全体を使って、時計回りにクルクルと回すように動かします。これを 20 秒ほど続けましょう。

◎顎下腺のマッサージ

両耳の下を両手の人差し指、中指、薬指、小指の指先で、5 秒間押します。次に親指であごの下のラインに沿って下あごの先に向かって押しながら少しずつ動かし、5 秒間ずつ押していきます。これを 5 回ほど繰り返します。

◎舌下腺のマッサージ

下あごの先を両手の親指の指先を使って 5 秒間押します。これを 5 回ほど繰り返します。

そのほか唾液の分泌量を増やすためには、噛む回数を増やすことも効果的です。食べ物を口に入れたら、30 回ほど噛むクセをつけましょう。

また、深い呼吸を繰り返すと、自律神経が整って唾液が増えます。5 秒かけて息を吐き、5 秒かけて息を吸い、5 秒間息を止めましょう。この呼吸を夜寝る前に行うだけでも口の中が潤ってくるはずです。

虫歯予防にもなるこれらのセルフケアを、さっそく今日から始めてみましょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者 井手真理

歯科医師 イデア デンタルクリニック代表 <http://www.idea-dental.com>

平成 15 年に広島大学歯学部を卒業し、一般歯科・小児歯科・審美歯科・噛み合わせ治療などの診療に従事する。平成 23 年より日本免疫治療研究会会長のミトコンドリア博士・西原克成先生の西原研究所でミトコンドリア免疫療法を学ぶ。平成 27 年にイデア デンタルクリニックを開院し、(社)国際予防医学推進協会を設立。長女の出産を機に次世代の母親に向けての活動を開始し、現在までに 200 回以上のセミナーワークショップ・フィールドキャンパス等の企画運営を行う。



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442

安全運転のポイント

行楽などで高速道路を利用して長距離ドライブに出かけるときには、気象状況や道路状況の情報収集、車両点検や携行品のチェックなど、事前の準備が安全運転のためにとっても重要です。そこで今回は、出発前の準備のポイントについてまとめてみました。



走行計画を立てるときのポイント

大雨などの気象情報を収集する

ドライブ中の悪天候は運転に影響を与えるだけでなく、それによる通行規制などにより走行計画にも影響を与えますから、運行ルート上の気象情報を事前にしっかりと収集するようにします。

特に、大雨や暴風などの異常気象が予想されるときは、気象庁から「注意報」や「警報」などが出されます。運行ルート上にそうした警報類が出されているときは、迂回ルートや避難場所などを検討しておくことも大切ですが、場合によってはドライブを中止するという決断も必要です。

通行規制などの道路情報を収集する

道路工事による通行規制なども走行計画に大きな影響を及ぼしますから、日本道路交通情報センターのホームページ等で情報の事前収集を行います。

例えば、高速道路の場合、通行止めや一旦停止を伴う「片側交互通行規制」、昼夜を通して通行規制を実施する「昼夜連続車線規制」などの情報を得ることができます。こうした通行規制が行われれば、走行速度も制限され渋滞が発生することも十分考えられますから、時速100キロを想定した計画では予定通りの走行はできなくなります。道路情報に応じて計画を見直す必要があります。

休憩の取り方を決める

休憩については、特に高速道路での休憩の取り方がポイントになります。高速道路は走りやすいため、つい長時間運転になりがちですが、長時間運転は疲労が蓄積されるだけではありません。高速道路は一般道路に比べて運転操作が少ないことや単調な風景が続くことなどから、走行中にドライバーが眠気などを催す「高速催眠現象」が起こりやすいと言われています。これを防止するためにも、こまめな休憩が必要で、少なくとも1～2時間に1回の休憩をとることを前提に計画を立てるのが望ましいでしょう。



出発前の点検・チェック・確認事項

燃料や冷却水、タイヤなどの車両点検をする

長距離ドライブでは出発前の車両点検は欠かせませんが、高速道路を走行する場合には、交通の教則において、次の点検を行うことが定められています。

- ・燃料の量が十分であるか。
- ・冷却水の量が規定の範囲内にあるか
- ・ラジエータキャップが確実に閉まっているか
- ・エンジンオイルの量が適当であるか
- ・ファンベルトの張り具合が適当か、損傷がないか
- ・タイヤの空気圧が適当であるか(高速道路を走行するときは、空気圧をやや高めにする)
- ・タイヤの溝の深さが十分であるか

自分の点検に自信がない場合は、ガソリンスタンドで点検してもらう方法もあります。



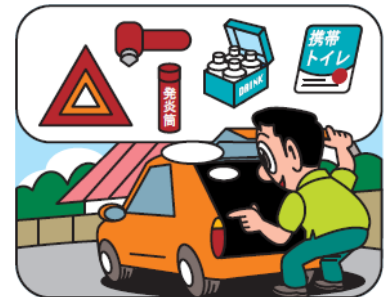
停止表示器材や飲料水などの携行品をチェックする

万一の故障等による停止や渋滞等による長時間の立往生に備えて、最低限、次のものを携行しましょう。

- ・停止表示器材(高速道路走行の場合は、携行が義務づけられています)
- ・発炎筒(車への備え付けが義務づけられています)

※発炎筒の有効期限は4年です。期限を過ぎると劣化して点火しないことがありますから、有効期限をよく確認し、期限切れの場合は交換する必要があります。

- ・飲料水や軽食代わりにする菓子類
- ・緊急脱出用のハンマーやシートベルトカッター
- ・携帯トイレ



乗員全員にシートベルト着用を徹底する

全員が乗車したら、エンジンをかける前に、シートベルトを全員に着用させる必要があります。特に後部座席については、ドライバーが直接自分の目で着用しているかどうかを確認することが大切です。後部座席の人がシートベルトを着用していないと、事故が起こったとき後部座席の人が大きなダメージを受けるだけでなく、衝突の反動で前席に倒れ込み、ドライバーや助手席の人もダメージを受けるおそれがあります。シートベルトを適切に着用させることのできない子どもには、必ずチャイルドシートを使用しましょう。

なお、ETCカードの入れ忘れによるトラブルも発生していますから、出発前にETCカードを挿入したかどうかも確認しておきましょう。