

おしゃんたまり 11月



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

11月8日は



歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。1 mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。
だから！
毎日の歯みがきが大切なのです。

歯垢が硬くなったものは**歯石**となります。歯垢はおよそ2日間ほどで**歯石**へとかわってしまい、歯周病やむし歯のリスクが高まります。歯石は歯みがきではとれないので**歯科医院**での除去が必要です。

早めの受診をお願いします



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

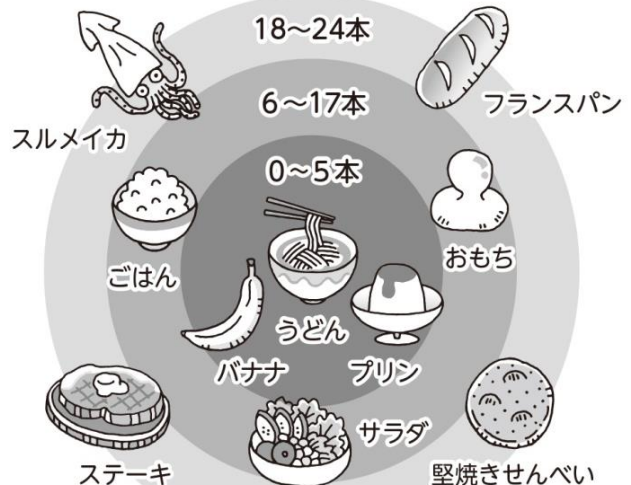


むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来**自分の歯を残せなくなる**かも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**3020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



いい姿勢

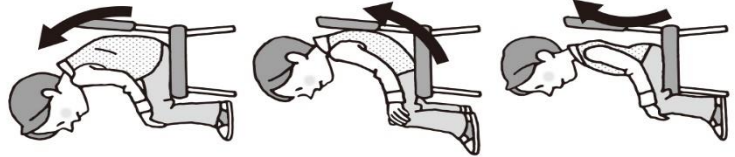
は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

いつものクセ

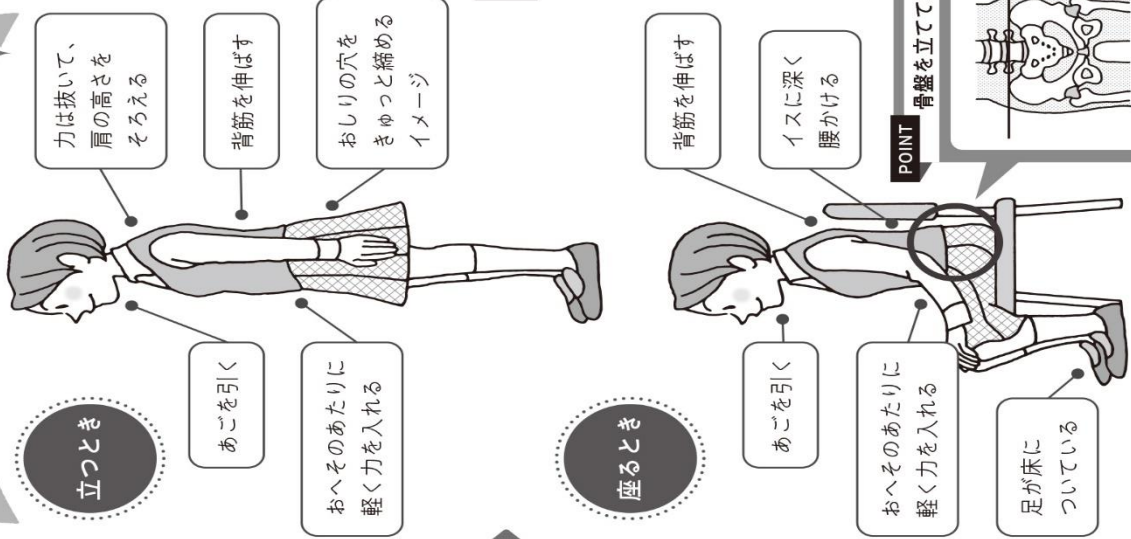


- 背中が丸まっている
- 背もたれに よりかかっている
- 腰が反っている

座るとき

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

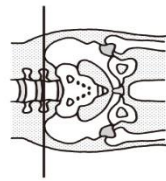
これが“いい姿勢”



- 立つとき**
- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
 - 背筋を伸ばす
 - おしりの穴をきゅっと締めるイメージ
 - あごを引く
 - おへそのあたりに軽く力を入れる

- 座るとき**
- 背筋を伸ばす
 - イスに深く腰かける
 - あごを引く
 - おへそのあたりに軽く力を入れる
 - 足が床についている

POINT
骨盤を立てて座る



左右水平になるように

いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよくなります。



2

集中カアアップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働まにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

