

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

✓ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



✓ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



✓ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

＜478呼吸法＞

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



＜漸進的筋弛緩法(上腕内側)＞

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・HEALTH INFORMATION・



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q

歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

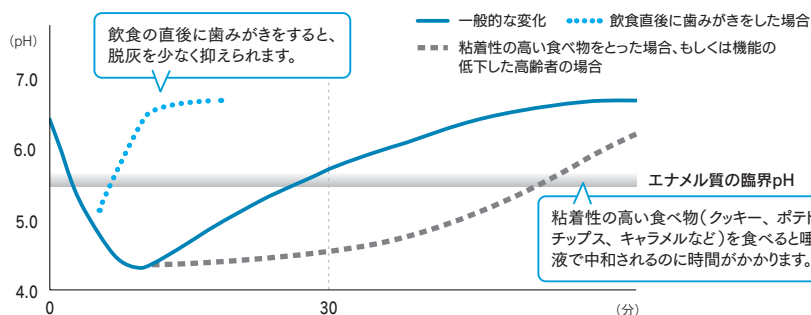
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰にくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内の pH の変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。