

保健だより

大切な歯 生え変わるから大丈夫？



昔々、地球にいた恐竜。

歯が削れても予備の歯に
次々と置き換わっていく

「デンタルバッテリー」という構造があった
と言われています。予備の分を合わせるとな
んと1,000本以上の歯を持っている種類がい
たそうです。

私たち人間の永久歯は全部で32本。15歳
ごろまでに生え変わり、交換できる歯はな
くなってしまいます。バッテリー残量0になら
ないように…大切なのは



歯みがき。毎日ていねい
にみがけていますか？

ちなみに…2020年、中国で新種の恐竜が
発見され「エウプロテス・ノビタイ」と名
づけられました。発見した学者さんが、ネコ
型ロボットのアニメが大好きなのだそうです。
なんだか素敵ですね。



だんだんと日が短くなって
近づく冬を感じますね。
本格的な冬が訪れる前の
温かくて穏やかな天気
事を「小春日和」といいます。
澄んだ秋空とやわらかな日
差しのもとで「小春日和」に
紅葉を満喫するのもいい
ですね。ただ、朝晩は冷
え、心ので衣服で調節を
して、カゼをひかないよう
気をつけて下さいね。

便秘のお悩み

スツキリ通信？

便秘とは？

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出
されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働か
ない…などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内
に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。
この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラ
など、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。



今日からできる！

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に
朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽに
なった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、
排便リズムを整えることができます。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。
早めに起きてゆっくり余裕をもって
「トイレタイム」を作りましょう。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便
のリズムを整えてくれます。緑黄色
野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに
多く含まれるのでオススメです。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動き
を活発にします。腹筋をきたえるの
も腸の動きを高める効果があります。



しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠
かせません。特に朝起きたときの水
分摂取は、腸にほどよい刺激を与え
ます。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。
しっかり睡眠をとり、規則正しい生
活リズムを心がけましょう。

