



梅雨の季節が近づいてきました。5月は気温の変化が大きく、熱中症で亡くなる人のニュースもありましたが・・・暑さに身体が慣れていないこの時期は注意が必要です。

熱中症と言うとその日の気温に注目しますが、梅雨の時期は湿度にも要注意！湿度が高いと、さほど気温が高なくても(25℃前後でも)、熱中症にかかってしまうことがあると言われています。今から水分の持参、帽子の着用等、気をつけていきましょう。



## TCHって言葉、聞いたことがありますか？

TCHとは、Tooth Contacting Habit(歯列接触癖)の略で、上下の歯を接触させる癖のことを言います。さらにその癖から体への不調が出ることもTCHに含まれます。

通常、上下の歯は1～3ミリ程度離れているものなのですが、それを聞いて驚く人もいないのでしょうか？

『上下の歯は何もしていない時は接触しておらず、離れており、会話や食事をする際に接触する時間を含めても、接触しているのは1日20分程度が正常だと言われている』

私がTCHを知った時、噛み締めるとか食いしばるとか、そういう状態をイメージしたのですが・・・どうもそこが違ったようです。力を入れず、接触しているそのことが影響を与えるようです。

もちろん、TCHがあっても問題が出ないケースも多くあります。問題が出なければTCHはただの「癖」ですので、特に気にする必要はないようですが、長年の癖で、歯を揺らす⇒歯槽骨を破壊⇒歯周病を進める原因にもなるのだとか。その他、口内炎を繰り返す、歯科治療で詰めた詰め物が外れやすい、首こり、肩こり、頭痛の悪化、自律神経の不調など、様々な影響を及ぼすことがわかっています。

受験や人間関係のストレス、スマホ操作や勉強時のうつむき姿勢や緊張などが原因で、中高生はTCHの好発年代とも言われています。上記のような症状に悩まされている時は、意識して、TCHの改善に取り組むのもひとつではないでしょうか。

方法は簡単!とにかく、ふと気づいた時に歯を離すようにすることが推奨されているので、少し意識するだけです。

どうでしょう。これなら皆さんもできるのではないのでしょうか？  
TCHの改善指導を行っている歯科医院も今後増えてくると思いますので、そういった医院を受診することもいいですね。



## 2週間で腸内環境は変わる？！

最近よく耳にする腸活。皆さんはどんな効果があるか知っていますか？

私たちの大腸には、1,000 種類、100 兆個以上とも言われる腸内細菌がすんでいます。この細菌が元気に働き続けられるかどうかは、私たちの心掛け次第です。これらが元気に働くと、ビタミンを合成する、免疫力を高める、ダイエット効果、美肌を保つ、精神の安定 etc の効果があるため、健康な身体を維持するためには欠かせないですね。

お金をかけずに、すぐに取り組める腸活は？

### ①朝一杯の水を飲む

朝、目覚めたらコップ1杯の水を飲むことで腸が刺激されます。冷たいお水は胃がびっくりしてしまいますので、常温の水か白湯がおすすめです

### ②食事は少量をよく噛んで、なるべく水を飲まない

食事は、よく噛んで食べることも大切です。1回に口に入れる量を少なくする、1口 15 回は噛むことを心がけましょう。腸にいいだけでなく、満腹中枢も刺激され食べすぎも予防できます。

### ③腸を温める

腸を温めることで、腸の働きが活発になります。内側から温めるには温かいスープがお勧め。腸活フードの野菜、きのこ、海藻などを入れた味噌汁は、毎日でも取り入れたいメニューです。

外からお腹を温めることも立派な腸活。夜はシャワーで済ませず、ゆっくりと湯船に浸かることで体を芯から温めます。睡眠の質も上がり一石二鳥です。

### ④運動する

便を出す力のもととなる腸腰筋を運動によって鍛えるのも、腸の健康につながります。腸をマッサージするのも、運動のひとつ。腸の動きを活発にする作用があります。

### ⑤腸に優しい食事をする

発酵食品や食物繊維が豊富な食品を積極的に選ぶことで、腸内の善玉菌を増やしやすくなります。ヨーグルトや納豆、キムチ、味噌などの発酵食品は、腸内環境を整えるために特にお勧めです。一方で、揚げ物や加工食品を過度に摂取すると、腸が負担を感じて動きが鈍くなります。



## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

### 歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の 歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

