

* 歯のクイズ *

明治初期までつづいた習慣で
ある、女性が歯を黒くそめる
「お歯黒」には、歯にどんないい
効果があったのでしょうか？

- A 歯が白くなる
- B 虫歯予防
- C 歯周病予防

答え：

- B 虫歯予防

お歯黒の成分には、タンニン酸
という成分が含まれており、
それがエナメル質に浸透して、
虫歯を予防していたと考えられ
ているよ！

日本だけでなく、アジアやイタリ
ア、ロシアなども歯を黒くする習
慣があったみたいだよ！

くち回りの筋肉、衰えていませんか？

マスク生活があたりまえとなり、起きている時間のほとんどがマスクをつけているようになってきました。それに伴い、息苦しさからつい、くち呼吸をしてしまうことで、くち回りの筋肉が衰えてしまいます。

本来は舌が上あごにぴったり吸い付いているような状態で、鼻呼吸しているのが正しい位置です。舌が前歯の裏側についていたり、舌をかんでいたら注意が必要です。舌の位置が下がっている可能性があります。

くち回りの筋肉の衰えは、顔のたるみや歯並びの乱れの原因にもなります。それを予防するためにも、口を閉じて鼻呼吸をしましょう。舌の正しい位置を戻すトレーニングの「あいうべ体操」をご紹介します。

「あいうべ」をなるべく大きな口の動きで1日30セットを目安に続けてみてください。声は出さなくても大丈夫です。
(福岡県みらいクリニック 今井一彰先生 考案)

