

歯っぴーワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科
TEL 072-239-1518

〒599-8241 堺市中区福田868-1
ホームページ 中区 西村歯科 で検索

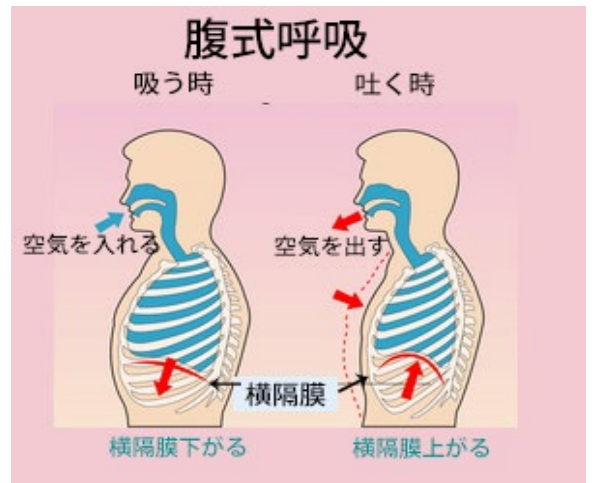
高血圧・ストレスに効く!! おすすめリラックス呼吸法

今回は身体に良い効果を与えてくれる、腹式呼吸を紹介します。

血圧を下げる・体の冷えを改善する・ストレスを緩和させる・安眠できるなど、さまざまな効果が期待できます。

やり方は簡単、鼻から息をゆっくりと吸いこみ、その際お腹を意識して膨らませます。次に、息を吐くときは口から吐きます。このとき、吸うのにかけた時間の倍の時間をかけて、ゆっくりと息を吐きましょう。また、下腹部を引っ込めるように意識します。

効果は、NHK のためしてガッテンでも検証されていました。是非一度おためしください。



吸う時間 1 対 2 吐く時間

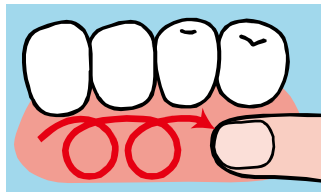
美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

ピンク色でイキイキ! 歯ぐきの血行を良くするマッサージ

歯ぐきをマッサージすると、血行が良くなり歯周病に対する抵抗力がアップするといわれています。さらには、唾液の分泌や顔の血行が促進されるなどの効果も期待できます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい歯ぐきのマッサージをご紹介します。

やり方



- ① 歯をみがいて手を洗ったら、人差し指を上歯ぐきに当てます。前歯から奥歯に向かってクルクルと円を描きながら、やさしくマッサージをします。左右どちらも3~5回ずつ行ってください。
- ② 下の歯ぐきも①と同様にマッサージをします。
- ③ 最後は、表側だけでなく裏側も同様にマッサージしてみましょう。1日1回、入浴中に行うのがおすすめです。