



# 滝内歯科医院

## 医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町77番地

06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



### ほとんどの人が経験してる！？“正月太り”に必要なダイエットって何？

体も頭も動かさないうえに、普段よりも食べ物が身近にあるせいで、つい食べ過ぎて太ってしまうお正月。身体を動かさず、食べてばかりでいつの間にかお腹の肉がすごいことになっていた！という経験をしたことがある人も多いはず。☺

アンケートによると、75.3%の人が正月太りをした経験があると答えています。

正月太りは、休憩を挟みながら何時間もかけて、少量ずつ、でもトータルでは大量の食べ物を胃に入れ続けたことが原因になっています。

長時間食事をし続けると、胃腸は常に活動状態になり、脂肪が蓄積されていくのです。

正月太りなどの急激な体重の変化は基本的にはすぐに戻したほうがよいとされています。

脂肪はつきたてのうちは落ちやすいですが、時間が経つほど落ちにくくなるのです。

### まだ間に合う！正月に太った人は放っておかずすぐに対策を！

\*高カロリーのものを食べたいなら、内蔵が活発に動いている昼にする。

\*体に貯まった疲労物質や余分な脂肪を燃焼させる働きがある、酢の物を食べる。

\*消費カロリーは歩く早さによっても変化するため、外に出たときはリズムカル♪に歩く。



### 一年のスタート！ 歯みがき習慣を見直してみませんか？

2016年がスタートしました！ 「今年こそ減量する」「日記をつけよう」など、目標を立てられた方も多いことでしょう。そこで今年は、**毎日の歯みがきにも目標**を立ててみてはいかがでしょうか？

例えば、毎食後歯をみがくようにしたり、お口のケアがこれまで歯ブラシだけだった方は、フロスや歯間ブラシも使ってみる。また、むし歯の原因となるミュータンス菌は、寝ている間にお口の中で増殖して、起床時に約30倍増えることがわかっています。そのため、夜寝る前の歯みがきを簡単に済

ませていた方は、これからはしっかり丁寧にみがくことを習慣にしてみるのも良いでしょう。

新しく始めたことを継続するのはなかなか大変なことですが、毎日の歯みがきにちょっとプラスするだけなら続けられそうではありませんか？ また、もしこれまで「**歯科検診**」を定期的に受けていなかった方は、今年の年間スケジュールの中に組み入れてみるのも良いでしょう。「時間が空いたら行く」だとなかなか通えなかったりもしますから、年の始まりに時間を確保してしまうのも良いですね。

今年1年、  
ぜひお口のケアを  
頑張ってみては  
いかがですか？

