

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

寝る直前の満腹ごはんアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか?

✓ 残業で帰宅が遅くなったときでも腹八分目以上の夕食をとる。



✓ 就寝前に小腹が空いてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



✓ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までにとるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする?

● 帰宅が遅くなる場合は、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例

脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜(ごぼう、たけのこ等)



やわらかい野菜、低脂肪の乳製品(ヨーグルト、カッテージチーズ) おかゆ、スープ など



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q フッ化物で歯が強くなるの? 上手に取り入れる方法を教えてください

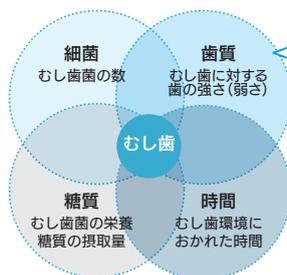


A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています(図「ニューブランの輪」を参照)。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう!

フッ化物を上手に取り入れるには?

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値※までしっかり入っているものを選びましょう。

※6歳~成人・高齢者は、1400~1500ppmF
3~5歳は、900~1000ppmF
歯が生えてから2歳は、900~1000ppmF
(「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用法」より)



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒~1分うがいをし、吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。

