

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ソーシャルジェットラグ (社会的時差ぼけ)

こんな習慣ありませんか？

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かししてしまう。



時差ぼけ(時差症候群)は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また翌日が休日だからと夜更かしし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど(午後3時頃まで)に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20~30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



・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 しっかり歯みがきしているのに 口が臭うのはなぜ？



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

- 1 生理的口臭 ▶ 起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。
- 2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭 ▶ にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。
- 3 病的口臭 ▶ 主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気が原因の場合もあります。
- 4 ストレスによる口臭 ▶ ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。
- 5 心理的口臭 ▶ 口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思ってしまうことがあり、「自臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来の受診を。

歯周病が原因の口臭に注意！

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病細菌が潜み、歯みがきだけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。