



せんが、何か良い方に向かっている気はします。

やり方は簡単、親指と小指を合

わせる基本姿勢で体をひねったり、伸ばしたりするだけです。ダイエット効果もあるそうですが、高齢な方も十分できるし効果があるのでないかなあと思っています。

本やインターネットで調べることができませんし、YouTubeでは実際の動きも見ることができません。ご興味があれば調べてみてください。

### 唾液を整える

むし歯や歯周病予防と言えば…歯磨きを連想しますよね。もちろん間違いではありません。しっかりと歯

磨きができている方はそれらのリスクが減ります。しかし、ゼロではありません。考えうる理想の歯磨きができたとしてもむし歯や歯周病を発症してしまうことがあります。「じゃあ歯磨きなんてダメじゃん」という話ではありません。歯磨きとともに重要な唾液（つば）を整えていきましょうという話です。

まったくアカデミックな話ではなく、歯医者のご感想として言うと、唾液のきれいな方のお口の中はきれいです。どんなに歯磨きを頑張っている方でも唾液の質が悪いとお口も汚れています。

この唾液は1つのものと思われがちですが、そうではなく、大きく3つの液体の混合物です。ざっくり言う



と、サラサラの液体、ネバネバの液体、そしてその中間物。これらの配合の違いで唾液の質が決まります。もちろん人によって異なりますし、時間によっても異なります。例えば、食事をするときはサラサラ唾液が多く出てくるし、緊張してストレスを感じている場合はネバネバ唾液が多くなります。

このような唾液が体調不良や水分不足、薬の影響で出なくなったり、とてもネバネバ唾液が多くなったりなどがあるのです。つまり、どんなに歯磨きを頑張っているても唾液が少なかったり、質が悪かったりするとむし歯や歯周病になってしまうということです。

しっかりと歯磨きをしましょう！そして唾液を整えましょう！そのためにはまず体調管理です。