

免疫力アップで健康な身体へ

光輪マガジン 第30号
 2017年11月30日発行
 光輪歯科 管理者:三輪恒幸
 TEL: 052-914-8148
 Mail: info@kourinshika.com

疲労やストレスなどが重なり、体調を崩し病院へ行くと「免疫力が下がっていますね」と言われた経験はありませんか。**免疫とは、我々の身体の中にある防御機構で細菌やウイルスなど病原体を攻撃して排除してくれるのです。**

免疫力の低下はお口の中にも影響してきます。お口の中の細菌数はよく歯を磨く人で1000~2000億個、あまり歯を磨かない人で4000~6000億個、ほとんど磨かない人で1兆個もの細菌が存在すると言われています。そんな細菌が普段悪さをしないのは、免疫力と細菌がうまくバランスをとっているからなのです。しかし、免疫力が低下したり、細菌数があまりにも多いとバランスが崩れ、歯周病菌が暴れ出します。**普段から免疫力を高めて健康な身体になれば、風邪も歯周病も予防できるのです。**

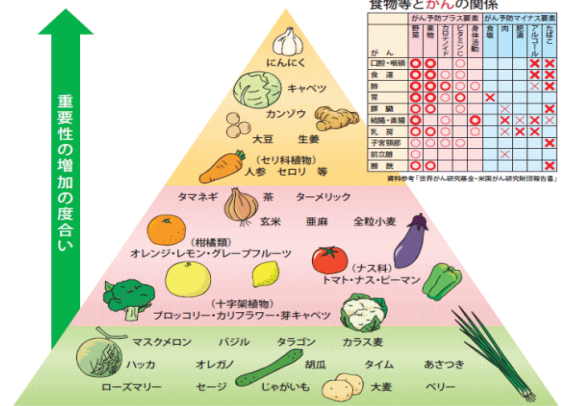
免疫力を高める方法

食事

添加物や化学調味料は避けて食物繊維やミネラルを積極的に摂りましょう。右の図は免疫力があがる食べ物で、毎日摂ることで腸内環境が良くなり、免疫力を高めます。

また、一口で30回噛んでから飲み込むとヒスタミンというホルモンが出て満腹中枢が刺激されます。すると、間食が減りダイエット効果がありますのでやってみてください。

デザイナーズフーズ・プログラム



運動

運動して筋肉を鍛えると体温が上がり免疫力が上がります。定期的な運動を心がけましょう。時間がないときは就寝前のストレッチをしましょう。運動する習慣が大切です。



睡眠

睡眠の質が良いと自律神経を整え、免疫力を上げます。寝る前の飲食や、テレビ、スマホなどのブルーライトは睡眠の質を下げるので控えましょう。

