



こんにちは！あなたもご家族皆様もお元気でお過ごしでしょうか！

秋といえば…食欲の秋ですね！女性が好むものは何でしょうか？だんかつサツマイモ、かぼちゃ、栗などホクホクしたものが好きですよ！体にもヘルシーですね。あなたはどれが好き？3つ共、好きですか？



マスク生活…世間ではコロナも随分と落ち着いてきましたね。でもまだまだ油断は大敵。マスク生活ははずしにくい状況ですね。そのマスク生活での気を付けなければならない事ってご存知ですか？マスク生活で息苦しさ、酸素が取り込みにくくなることは前回、お話ししました。復習です。息苦しくなったらマスクをはずす、酸素が取り込みにくくなったら活性スクアレンを取り入れるでしたね～！



その②として、**口を動かさないことによる筋力の低下**です。年をとると誤嚥性肺炎で亡くなる方も多くなってきます。その誤嚥性肺炎を防ぐ方法がいくつかあります。毎日、日常で簡単に出来るエクササイズもあります。知っておいた方がだんぜんお得ですよ！

口周りの筋力の衰え

今年一月に日本歯科医師会が「マスク生活で気をつけたい口周りの筋力の衰え」というタイトルでプレスリリースを発行しました。マスクをしていると会話量が減り、口の周りの筋力（たとえば口輪筋）を動かさなくなり、その筋力が衰え「食べる」機能の衰えにつながる恐れがあります。マスクは顔半分を隠しますので表情も乏しくなりがちだと思います。表情筋の約70%は口輪筋から放射線状に伸び、頬や目元を動かしますので顔のたるみにも関わります。対策として口輪筋を鍛える口の体操がおすすめです。裏面にも少しずつ紹介していきます。（体操）HPの日本歯科医師会「オーラルフレイル対策の為に口腔体操」で検索してみてください。化粧品組合からの情報「美容と健康」で資生堂さんより

～いつまでも自分らしく輝くために～

「口の健康とスキンケア」によるとマスク着用による肌トラブルも増えています。大人ニキビ、肌荒れ、肌の乾燥、マスク焼けなど当店でもマスクによる肌かぶれの方の相談が増えています。顔の赤み、カサつき、皮むけ、かぶれ、かゆみが増加しています。



マスクによる高温多湿な環境で雑菌も繁殖しやすくなります。マスクが臭う、くさいと気になる方は口の中のケアをしっかりとすることも大切です。こんな時はお肌には静かスプレーを口腔ケアは洗口液ではなく、良い歯磨き粉を使ってください！**おすすめはPWS歯磨き粉です。**