

WORD

Little Press

vol.15

2013 JAN.

へび年の今年。ほそ〜く、なが〜〜く。

<http://word-tt.jp>

ご意見・ご感想を お願いします！

『ワードリトル・プレス』へのご意見・ご感想をお寄せください。

「もっとこんなふうにしたら、おもしろいのに」「こんな内容を掲載してほしい」「この記事に共感！」……どんなメッセージでも歓迎です！今後の制作の参考にさせていただきます。

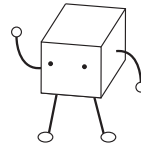
メール ✉ info@word-tt.jp

もしくは、**スタッフ**に直接お声かけください。



@vvord

+ Follow



みなさん
あたたまって
ますか〜？

ワードのキャラクター
トコトンくん

京都オフィス

〒604-8164

京都市中京区六角室町東入骨屋町143

G&Gビル3F

T E L. 07(222)1104(代)

F A X. 07(256)5516

E-mail. info@word-tt.jp



東京オフィス

〒102-0082

東京都千代田区一番町4-5

ニューライフ一番町203

T E L. 03(3556)6160

F A X. 03(3556)1132

E-mail. info.tokyo@word-tt.jp



その1 歯みがきはいつも朝食前



新しい年を迎えて、みなさんは1年間のどんな目標を掲げておられるでしょうか。

私は昨年に体調を崩してしまったことを反省し、毎日の生活や心の中のさまざまな習慣やクセをあらためて見直し、より良い方向に積極的に変えていこうと決めています。

そのひとつが朝の歯みがき習慣。みなさんは、朝食の前と後、どちらのタイミングで歯みがきをされますか？

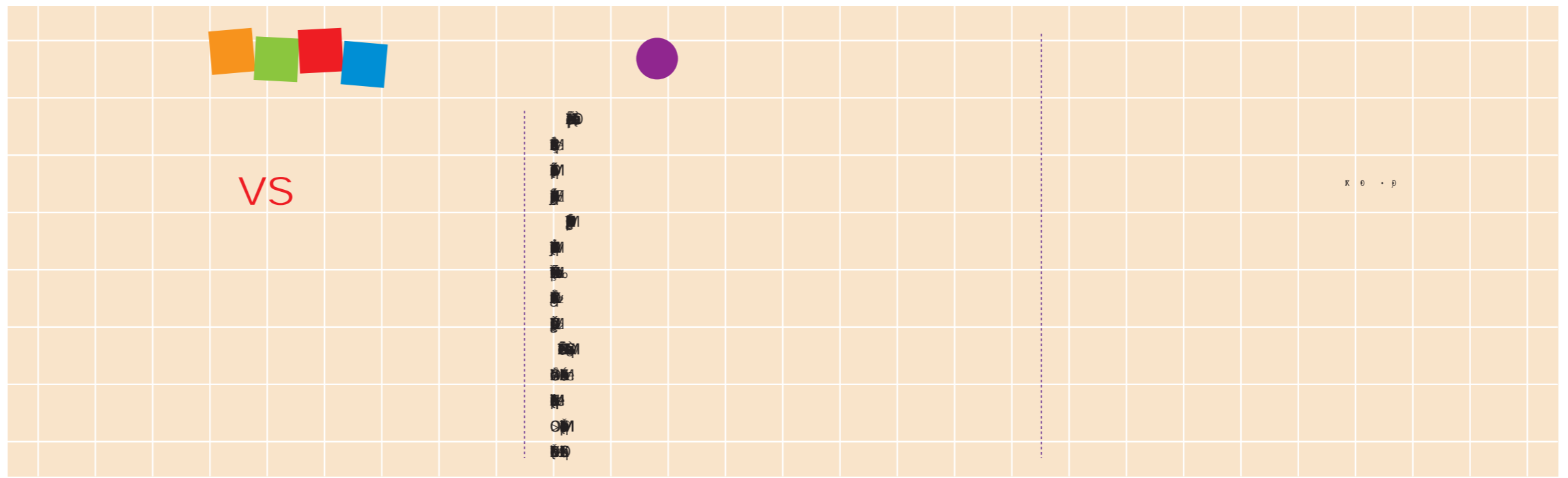
最近の情報では「朝食前が良い」という意見が、かなり優勢です。就寝中はだ液が出ないので（だ液には殺菌作用もあります）、起床時の口の中はばい菌だらけ。朝食前の歯みがきによって、そのばい菌が体内に入るのを防ぐことができるそうです。これがインフルエンザ予防につながるという情報もあり、さらには、脳の活性化にもなるそうですよ。

やり過ぎかもしれませんが、私は朝食前の歯みがきの前に、イソジンうがい薬でうがいもしています。以前は「うがいサプリメント類を飲む 歯みがき」だったのを「うがい 歯みがき 朝食 うがい（口をゆすぐ）」に変えました。

昼食や夕食の場合は、虫歯予防のため、食べた後の歯みがきが良いようです。食べた直後ではなく、30分後くらいが良いと聞きました。30分間はまずだ液で口の中を中和し、その後に歯みがきをするという工程です。

朝の歯みがきの効果について、もっとくわしく知りたい方は、『朝、起きてすぐの歯みがきが、あなたを守る』（川合 満著 / メディアファクトリー）をご覧ください。（ま）





€
@
#