



たかなし歯科新聞

0120-7474-68

TEL 045-953-8100

[鶴ヶ峰駅北口徒歩5分] ◎診療時間:月▶12時~20時/火~土▶9時~20時/日▶9時~17時 ◎休診日:祝日・水

基礎代謝を高めて病気に負けない身体づくりを!

基礎代謝とは、生きていく上で必要最低限のエネルギーをいいます。基礎代謝を高めることで、食べたものがエネルギーとして消費されるので、太りにくい身体になる上に、アンチエイジングや様々な病気の予防にも繋がります。

体温を上げる

基礎代謝を高める方法

筋肉をつける

体温が1℃上がると基礎代謝は13%アップします。

◎体温を上げるための生活習慣



一日一回の入浴は、湯船に浸かって身体を芯からあたためましょう。



一年を通して、冷たい飲み物や食べ物は極力控えましょう。



保温を心がけ、特に背中、腹部、手足首、首を冷やさないようにしましょう。



毎日しっかりと朝食をとりましょう。

筋肉(骨格筋)は全身のエネルギーの22%を消費しています。そのため、筋肉質の人は肥満の人に比べ基礎代謝量が高い傾向にあり、筋力をつけることで基礎代謝がアップします。



筋力トレーニングには、まず、初心者や高齢者でも無理なくおこなえるスクワットや座ったまま足を上げるトレーニング法がおすすめ。

また、日頃特に運動をしていないという人は、有酸素運動であるウォーキングを始めるのも筋力アップに効果的です。

歯を守る話

お久しぶりです
定期健診ですね

しっかり歯磨き
してますよ

では...
チェック
します

あ、結構
磨き残しが
...
え、そんな

フロスや歯間ブラシは
使われてますか?

使ってません

電動歯ブラシ
だけじゃダメ
なのか...

この部分は
フロスで

この部分は
歯間ブラシで

ケア用品もいろいろ
ありますから
用途に合わせて
ちゃんと使って
磨き残しを
無くしましょう

隣の
では、
電動歯ブラシでの
磨き方を説明し
ますね

えっ磨き方が
説明してくれ
るんですか

当院でご購入いただいた
ケア用品の使い方は
しっかり指導します

しまった、
電動歯ブラシ
ここで買えば
よかったか...

歯や歯ぐきの状態、
歯並びなどお口の
状態に合わせて
ケア用品を使う
ことが大切です