



http://mizuho-kai.jp/



## 医療法人社団 みずほ会

広島市中区袋町5-13 JDS袋町ビル5F  
TEL082-242-0102

〈事業所〉

- 清水歯科医院  
広島県広島市中区基町11-5-2F  
TEL082-227-5365
- ゆず歯科医院  
広島県広島市西区横川町3-2-36  
TEL082-296-4224
- 高陽歯科医院  
広島県広島市安佐北区真亀3-3-16  
TEL082-842-2688
- 倉掛歯科医院  
広島県広島市安佐北区倉掛3-40-3  
TEL082-843-2699
- 亀崎歯科医院  
広島県広島市安佐北区亀崎1-2-26-2F  
TEL082-842-0648
- 久地歯科医院  
広島県広島市安佐北区安佐町久地1207-1  
TEL082-837-1155
- 伏見町歯科クリニック  
広島県福山市伏見町4-20  
TEL084-922-8474
- 蔵王歯科医院  
広島県福山市南蔵王町5-9-18-3F  
TEL084-943-8600
- 真壁歯科医院  
岡山県総社市真壁字下高原東1638-16  
TEL0866-93-6740
- 土原歯科医院  
山口県萩市土原字川島沖田488-3  
TEL0838-25-0380
- タートルズ歯科クリニック  
東京都江東区亀戸5-14-3  
TEL03-3682-6225
- アーク歯科クリニック  
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町120-9  
TEL045-862-3561
- アール歯科庄内通  
愛知県名古屋市中区又穂町6-29  
TEL 外来診療 052-532-8787  
訪問診療 0120-118-307
- アール歯科クリニック  
愛知県名古屋市中区南大高2-450-2F  
TEL052-626-2843
- 訪問歯科診療部  
広島県広島市袋町5-13-7F  
TEL082-242-2555
- 歯科技工所コロナ歯研  
広島県広島市袋町5-13-6F  
TEL082-242-2550



清水肇先生

編集長の「知らなかった●」レポート。

# お口の細胞の再生を促してくれる「お風呂でぽかぽか」。

異常なほどの高温は秋になっても続き、体がなじめないまま、いつの間にか冬の到来です。「急激な温度差による体の不調を軽減させるのにもってこいなのが、入浴。お風呂は歯や歯茎などお口の健康にもいいんです」と、「医療法人社団みずほ会」理事長清水肇先生。頭の中が「？」だらけの編集長！ さっそく話をうかがいました。



**編集長** 昨年の冬号で、「お口の健康も運動から」というお話をうかがいました。まず「年末の忙しさからくる疲れをとる。暮らしの中で無理のない程度に体を動かす」でしたよね？ お風呂もおすすめなんですか？

**理事長** そうなんです。運動大好きな私は、ほぼ毎日1時間ゴルフの球の打ち放しをしますから、肩こりもないんですけどね。誰もができるのは、何といってもお風呂です。なぜかと言いますと、日本人の浴槽に浸かるとい入浴方法は、血管を広げて、血流を良くしてくれる一番簡単な方法なんです。

**編集長** それは長年の習慣で実感していますから、わかりませんが、血流が良くなることでどうしてお口の健康につながるんですか？

るんですか？

**理事長** 人間の細胞はご存じの通り、ヒブなどの細胞が生まれ変わるサイクル(ターンオーバー)は28日といわれています。ところが、お口の中の粘膜などの細胞は3〜4日なんです。そのターンオーバーは血流によつてうながされるので、血流が滞ると、そのサイクルがうまく働かなくなります。実は忘年会などの飲み食いも結構体力がいるんです。宴会が連日続いたりすると、疲れるでしょう。すると、口の中は体調の変化を受けやすいので、歯茎がはれたり、痛んだりするわけです。口内炎になったりね。薬のききかたも遅くなるし、治りも悪くなります。

**編集長** なるほど(思わずうなずく編集長)。お風呂に浸かると、血流が良くなってターン

オーバーがうまくいくんですね。その上疲れもとれるし…一石二鳥！

**理事長** 楽しんでばかりはだめですよ。一週間に2〜3回は軽く汗をかくくらいの運動をしましょう。昨年お話ししたように、毎日の暮らしをさぼらず丁寧にするだけで十分ですから。

**編集長** ところで、何分くらい湯に浸かるのがいいのでしょうか。

**理事長** 何のために？と考える

てみてください。血流をよくするためなんです。時間ではなく、ポカポカして気持ちよくなったら、それでいいですよ。**編集長** そうなんです。忙しいとい、お風呂も「カラスの行水」になってしまうことがよくあります。美肌だけでなく、お口のためにもゆつくり湯に浸かる習慣をつけたいと思います。お口の健康を維持して長生き。「Grande ひろしま」読者の皆さまもごいっしょに！