



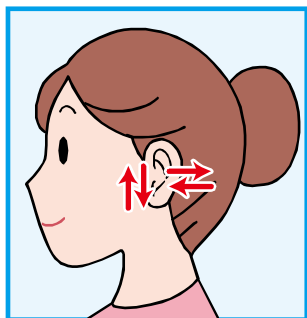
毎日イキイキ!

3月3日は「耳の日」 耳のセルフマッサージ

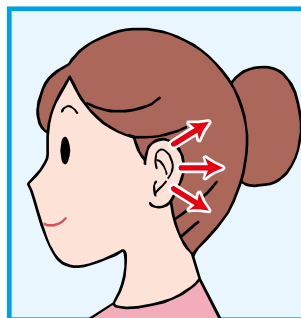
健康情報

やり方

3月3日は耳の日です。耳には110個ものツボがあり、耳を刺激することは健康に良いといわれています。そこで今回は、手軽にできる**耳のセルフマッサージ**をご紹介します。耳のマッサージは顔のむくみやたるみを解消したり、顔の血色を良くするといった効果も期待できるからです。毎朝のメイク前にもおすすめです。



1 耳全体を手で包むようにして持ち、全体を外側に軽く引っ張りながら上下左右に10回ずつ動かします。



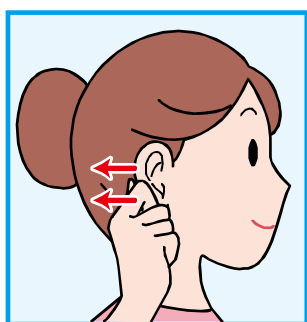
2 耳の外側を指でつまむようにして、外側に軽く引っ張ります。横、上下、斜め上下と10回ずつ引っ張ってください。



3 耳たぶを親指と人差し指で挟み、前後に10回ずつ円を描くように回します。



4 耳の外側を親指と人差し指で挟み、目をたたむように前の方向にバタバタと10回倒します。



5 右耳を右手でつかみ右後ろに引っ張ります。この時、顔を少し左に向けて、耳をより引っ張るようにします。この状態を10秒間キープしたら、反対の耳も同様に行いましょう。

注意点

- ◆ マッサージは気持ちいいと感じる力加減で、ゆっくりと行いましょう。
- ◆ 痛みを感じる部分は、無理に刺激しないでください。

就寝前に行えば、体が温まって寝つきが良くなりますよ。

歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

昔と比較すると、子どものむし歯は減少傾向にある一方で、大人のむし歯はほぼ20年前と変わっていません。いまだ約3割の方にはむし歯があるといわれていますので、「痛くないからむし歯はない」と安心してはいけません。というのも、大人のむし歯は“痛みを感じにくい”からです。過去に治療で神経を抜いた歯は、再度むし歯になっても痛みを感じません。また、大人に多い進行が遅いむし歯は痛みを感じにくいため、気づいた時には重症化していることもあります。したがって、大人はむし歯の有無を痛みで判断しないようにしましょう。歯科医院で定期的にチェックすると安心ですね。

