

**50歳からの
若返り
歯から
生き方**

中平宏

人生100年時代に
生き残るための
歯の健康

お口は健康のみならず

■定価/1,200円(税別)
■定型/四六判 ■総頁/247ページ
■発行/朝日新聞メディアコンサルティング

歯に関する専門書も執筆
全国有名書店にて好評販売中
発売:幻冬舎

Dr.ナカヒラの
歯から若返る生き方のヒント

ワンデインプラントやその他、お問い合わせ・資料請求は

今治インプラントセンター
今治市大新田町4-2-13
☎0898-31-9860
E-mail info@nakahirashika.com

猛暑も少し落ち着いてきたが、日中はまだ暑さが残りますね。汗をかき時期は、のどが渇きと共にお口の渇きが気になります。一時的であれば大丈夫ですが、口の中が常に乾燥するようだと、口腔乾燥症が心配されます。

口腔乾燥症とは、唾液の分泌量が減って口の中が乾いている状態をいいます。その原因は、全身疾患によるもの、薬の副作用によるもの、脱水、口呼吸、ストレス、加齢などが考えられます。

症状としては、口の中がねばついたりヒリヒリと痛みを感じたりします。また、話にくい、口臭がきつい、味を感じにくい、飲み込みにくい、虫歯や歯周病にかかりやすいなど、生活に支障が出たり健康を害したりすることもあります。

口腔乾燥症を予防するためには、唾液の分泌を促すことが大切です。唾液は良く噛むことで分泌されます。強く噛むのではなく、一口の噛む回数を増やしましょう。

唾液はお口の中を潤すとともに、自浄作用や抗菌作用といった口の中をきれいにしてくれる働きもしています。よく噛む、鼻呼吸、そしてマッサージで、お口を乾燥から守りましょう。

お口の渇き(口腔乾燥症)について

歯が悪くて噛みにくい方は、適切な治療をして、噛める状態になることが先決です。また、唾液腺をマッサージするのも効果的です。唾液腺は耳の前方に「耳下腺」が、下あごの内側に「顎下腺」、舌の下に「舌下腺」があります。指で痛くない程度に押しながらマッサージしましょう。

今治 中平歯科 検索

<http://www.nakahirashika.com>

害虫駆除
私たちにまかせください。
・白蟻防除施工・蜂・ゴキブリ・鼠など
アメニティな環境づくり
有限会社アート環境企画
今治市且甲253-1 TEL.(0898)48-5466

◆有限会社アート白蟻センター
〒790-0008
今治市且甲253-1
ネズミ・害虫・害獣でお困りの方。ハチの駆除もおまかせください。お気軽にご相談ください。

エアコン電気工事は(株)マツナが家電サービス
エアコン取り付け 7,000円～
取り外し 4,000円～
家庭の電気工事もおまかせください。
今治市東村1-5-13 ☎090-2892-8959

◆様 マツナが家電サービス
JiKOO・JiKOO・JiKOO
一住まいの電気工事。確かな技術で行います。お気軽にお問い合わせください。

金・プラチナ・シルバー
宝飾店だから安心・納得
高価買取致します!
いらなくなった貴金属を売って小遣いをGET!
※査定料その他費用一切いただきません。
Ochi オチ
今治市本町3-2-26 ☎23-1818

◆おまかせください
◆オチ時計店 23-1818
◆シルバー(銀製品)高価買取強化月間実施中。価格取極化月間実施中。

ショッピング & 生活情報
お店や個人からの情報を掲載します。
◆お買い物情報
◆ペット探りませ
◆趣味・教室情報
◆不要品買います
◆グルメ情報
...など

ピアノ買取
【見積り無料】安心の地元業者
お気軽にお問い合わせください。
ピアノテク/今治 TEL.0898-25-7933

◆ピアノ/管楽器買取、調律、移動まで、迅速丁寧に対応します。営業時間10時～19時。

あなたの体は、あなたの食べた物で出来ている!
あなたのために
本物の元氣大豆21
100%北海道産
100%無添加
未だ3カラダ館吹あげ店の元氣サロン

◆カラダ館吹あげ店の元氣サロン
30・30・4未だ3
あなたの体は、あなたの食べた物で出来ている! 自分の為、高価でも本物を食べてみませんか?

ござれ市 兼 第26回 秋の創業祭
日/10月3日(土)、4日(日) 雨天決行
時/店頭-午前7:00より
店内-午前8:00～午後3:00
大量の各分野の品出ます。10月～12月の予定で随分検討
1.とみやみせ店内 月4回の売り出し以外もイレギュラーにて販売予定
1.市場放出 1.売り出し日以外5人/日 租の予約
どみやみせ ☎0898-56-3685
今治市朝倉上甲777-5 代表 武田 隆生

◆朝倉・とみやみせ 56
只今、店内外商品総入れ替え中。10月12月迄、いろいろ入荷予定。

生活情報紙「まいたうん」今治版が
フェイスブック発信中!
<https://www.facebook.com/mytownFP/>

▼子猫、ももちゃん
い。0898-144-7600(小山)

◆お知らせ
▼住宅ローン悩み相談
愛媛任意売却センター
(089)927-1314

◆ヤマミュージック
松山店
089-941-1177
ピアノ買取無料査定致します。

◆愛媛心理相談室
089-948-4754
どんな悩みでも構いません。人に話にくいこと、辛い気持ちを私たちが受け止めます。

マイタウンからのお知らせ 地域の得する! 役立つ! 楽しい人! 情報を教えてください!
読者さまの声を紙面に活かします!
たとえば...
「〇〇〇の大会で優勝した!」
「〇〇さんがこんな事で頑張っている!」
「お店が〇周年を迎えた!」(5周年から5年単位)
「イベントの告知をしたい!」
など、地域の身近な情報をお寄せください。
☎0898-31-8200(担当/竹葉) mail@mytown-g.co.jp

OPEN HOUSE
KENCHIKUKOBO OGOSHI

ヴィンテージ家具の似合う家
9/26sat. 27sun
10:00-16:00 ◎施主様のご厚意により、開催させていただきます。
コロナウイルス感染拡大防止のため、見学会現場はアルコール消毒、換気を徹底しております。
ご来場の際はマスクの着用をお願いします。※マスクがない場合はご用意していますので、スタッフにお申し付けください。

グリーン化[高度省エネ型]補助対象住宅

こだわりポイント!

- ✓ 使い勝手の良い土間の家事スペース
- ✓ 4キロエアコン1台で家中冷暖房
- ✓ 白と茶を基調にブルーをポイントとした内装に映える家具
- ✓ 性能向上計画認定住宅

G2 HEAT-20
をはるかに超える
UA値 0.41
耐震等級 3
1台のエアコン(少ないエネルギー)で全館1年中快適に過ごせます。ぜひ、体感してください。

見学会会場
今治市高橋

建築工房 株式会社 建築工房小越
[本社] 今治市鐘巻町1丁目2-7
[松山オフィス] 松山市南江戸1丁目5-2
Tel.0898-32-2120 Fax.0898-32-2170
Tel.089-909-6696 Fax.089-909-6697
携帯.090-9770-0079
www.ogoshi-k.co.jp

ゼロエネルギーで、暮らそう。 ZEH builder 2018-0120-C
建築工房 小越 検索