



## 腸が動けば歯肉も元気！！

…腸は、健康をつなぐ「循環の鍵」…

寒い季節こそ、体を動かすことが健康の土台になります。特に、腸と歯肉の関係に注目すると、運動の重要性がより深く見えてきます。

### ● 腸が動くと血流が良くなる

運動によって、腸の蠕動運動が活性化し、腸管の血流が促進されます。

血流が良くなることで、消化酵素の働きや栄養の吸収率がアップし、腸内環境が整います。

### ● 血流が歯肉にも届くと…

歯肉の毛細血管に酸素や栄養が行き渡り、歯周組織の免疫力、修復力が高まります。

### ● 豆知識「口腸相関」

お口が健康だと、腸も健康！  
腸が健康だと、お口も健康！  
どちらかが乱れると、もう一方にも影響する関係です。

### おすすめ！

「朝日×海辺×ウォーキング」



朝日を浴びることで、体内時計が整い、セロトニン分泌が促進されます。

セロトニンは、腸と脳のみでつくられます。「幸せホルモン」と呼ばれ、感情の安定などに働きます。

海辺でのウォーキングは、自然の癒し効果で、さらに心身ともにリフレッシュできます！

### ☆厚労省推奨☆

・成人：8000歩/日(60分)

・高齢者：6000歩/日(40分)

運動不足の方は、負担の少ないウォーキングからやってみましょう！



あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック