

# 健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！  
とても簡単で、よく効く「1分間でできる  
“脳活”法」を紹介します。



## 1分間、 重曹水で口をゆすぐ

### 認知症と歯周病の関係

認知症リスクは糖尿病と関係している、  
というデータがあります。

糖尿病の原因は様々ですが、インシュリンの感受性を悪くする歯周病も、大きなリスク要因の1つ。歯周病の治療をすると糖尿病が改善する場合も多いので、口腔ケアは認知症予防にも重要なわけです。

そこで、手軽な口腔ケア方法としてオススメしたいのが、重曹（炭酸水素ナトリウム）を使った口ゆすぎです。

### 重曹は万能選手

重曹は、パンケーキや、屋台などで売られているカルメ焼きを作る時に膨らし粉として使ったり、胃腸を調べたり、掃除に使えば汚れがきれいにとれたり、万能の働きを持っています。

この重曹を溶かした水で1分間、じっくり、ゆっくり口をゆすぎます。

口をよく動かすことは、口腔内の筋肉を通して、頭の筋肉強化にもつながり、さらに、歯周病予防にも効果的なので、まさに一石二鳥の健脳法なのです。



1 口の上（上歯茎のあたり）に人差し指、中指、薬指を当て、マッサージするイメージで小刻みに動かします。

2 同様に、口の下（下歯茎あたり）、あごの付け根（耳の下あたり）をマッサージします。それぞれ10秒ずつで、2セットおこないます。

口の周りをマッサージすることも、とても効果的な口腔ケア。  
歯茎がマッサージされることで、歯周病予防に認知症予防につながります。



1 水500ml（ペットボトル1本）に対して、食用か薬用の重曹3gを溶かします（1包3gの小分けタイプも販売されています）。

2 口の中をまんべんなく重曹がいきわたるように、上下左右に分けて30秒ほど口をゆすぎます（2回繰り返して1分）。  
口腔内の筋肉につながる頭の筋肉も、一緒に鍛えられます。

### 鳴海周平 プロフィール



北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう（株）エヌ・ピュア代表。健幸エッセイストとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる「1分間健康法」』（帯津良一氏との共著）『小食・不食・快食の時代へ』（はせくらみゆき氏との共著）『目覚めた魂』（滝沢泰平氏との共著）（すべてワニ・プラス）など。近年は、アースヒーラーとしても世界各地を巡礼。旅の記録をブログ「魂の紀行」で発表している。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>



毎日1分！カンタン「脳活」  
この1冊で、もう認知症も怖くない！！  
死ぬまでボケない  
1分間「脳活」法

帯津良一・鳴海周平 著  
(ワニ・プラス)

定価 950円(税込)  
発行：ワニ・プラス

ベストセラー『医者いらずになる「1分間健康法」』の著者たちが贈る、認知症予防、ボケ防止習慣の決定版！  
いつでも、どこでも、誰でも、簡単に1分間でできる「脳」による習慣をわかりやすいイラスト満載で解説しています。

お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。

参考文献  
『死ぬまでボケない1分間「脳活」法 帯津良一・鳴海周平著ワニ・プラス』

口の周りをマッサージすると、血液の流れが促進されて、顔色もよくなります。元気がときには「顔色がいいねえ」と言われるように、内臓の状態はそのまま顔の状態に反映されます。内臓の状態＝顔の状態。口の周りのマッサージは、内臓も元気にしてくれますよ。