

## 舌の汚れにも配慮してスッキリと

口臭は自分ではなかなか気づかないものです。感染症や花粉症などの予防でマスクを着け、初めて自分のニオイを知ることもあります。厚生労働省が提供している情報サイト「e-ヘルスネット」によると、口臭の大部分(80%以上)は、口腔内の細菌が産生している揮発性硫黄化合物なのだそうです。そしてその原因のほとんどは、舌に付着している白い苔状の舌苔や、歯周病といわれています。特に舌苔から産生される口臭量は多いため、舌をキレイに保っておけば、口臭を減らすことにもつながるのです。舌用のブラシでこするだけでなく、漢方薬で体調を整えることによって舌苔をキレイにすることもできます。



## 片づけ脳でスッキリ



きちんと部屋は片づいていますか？ どうせきれいにしてもすぐに汚れるからと散らかしたままにしておくと、物につまずいて危険ですし、ホコリがたまり衛生的にもよくありません。実はうまく片づけられないのは、性格ではなく脳の働きに問題があるといえます。片づけは脳を広範囲に使うため、何かのついでにというわけにはいかないのです。片づけは、頭がベストの状態にあるときに行うとはかどります。片づけを1日のうちででいっぺんに終わらせようとするのではなく、1週間を曜日ごとに捉え、作業を分けて行いましょう。月曜日は1週間のスケジュール作成、火曜日は「火」を使う台所など、水曜日は「水」周りのトイレなど、木曜日は「木」で家具・本など、金曜日は「お金」でレシートや請求書など、土曜日は「土」で玄関や庭など、日曜日は家族そろって作業を。こうして覚えておくと忘れずに実践できるでしょう。

## 長時間のマスク着用にはひと工夫を

日常生活において、もはや必需品になっているマスク。コロナ禍においては、満員電車に乗るときや人混みの中を歩くときだけに限らず、長時間のマスク着用が余儀なくされています。暑い、息苦しい、メガネが曇る、耳が痛いといった悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか？ 長時間の着用には、耳が痛くなりにくい、耳ひもの幅が広く柔らかいものを。メガネをかけている人は、曇りにくい密着性の高いタイプがおすすめです。また、不織布の素材によってかぶれを起こす人が多く見受けられます。かぶれにくい布製のマスクをしてから不織布のマスクをその上から着けるなど工夫することで、皮膚の弱い人のお肌を守ることにもできます。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

