



ココナッツオイルプリング

オイルプリングとは？

オイルでうがいをすることをオイルプリングと言います。オイルプリングは新しく発明されたものではなく、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダで実践されてきた手法で、何世代にも渡って利用されており、近年注目を集めるようになりました。

ココナッツオイルの魅力

ココナッツオイルは、ココヤシの成熟した果実から取れる油です。ココナッツオイルが何故オイルプリングに適しているのか、その理由は成分にあります。

主な成分① 飽和脂肪酸

↓酸化に強く、劣化が起こりにくい。

主な成分② 中鎖脂肪酸

↓母乳に多く含まれている成分で、消化吸収がよく、体で素早く燃える為、中性脂肪がつきにくい。抗菌作用や抗ウイルス作用もあり、感染症から体を守る資質でもある。

主な成分③ ケトン体

↓中鎖脂肪酸は肝臓で分解されケトン体という物質になる。この物質は老化を促進させる活性酸素を無害化する作用を持っており、アンチエイジングに効果的であることが近年の研究でわかった。



オイルプリングの手順



オイルプリングは非常に簡単で、スプーン一杯の植物油を口に含んで、口の中をすすぐだけです。使用する植物油はごま油、オリーブオイルなど何でもかまいませんが、特にお勧めなのはココナッツオイル。ココナッツオイルとスプーンを用意したら、早速やってみましょう！

①始める前に水を飲む

細菌を除去する唾液を出す為、水を飲みます。

②ココナッツオイルを口に含む

ココナッツオイルを大きじ約一杯（小さじ二〜三杯）すくい、口の中に入れます。オイルで口がいっぱいにならないよう、最初は少なめのオイルで始めてみましょう。

③オイルを口の中で動かす

唇を閉じたまま、口の中でオイルを動かします。歯と歯の間に入れたり押し出したりして、十五〜二十分間まんべんなく動かしましょう。苦しくなったら、途中で我慢せずにオイルを出してやり直し。合計で十五〜二十分間行いましょう。

④オイルを捨てる

オイルを紙やポリ袋に出してゴミ箱に捨てます。口を水ですすぎ、喉が渴いていたら水を飲みましょう。

オイルプリングをした後は、口の中がとても爽やかに！この手順を最低一日一回行います。

注意点

オイルを飲み込まない。細菌や毒素でいっぱいです。うっかり飲んでしまっても深刻なダメージを受ける事はありませんが、できる限り飲み込まないように気をつけましょう。

オイルプリングに期待される効果



オイルプリングは口腔内の健康を改善します。病気の減菌となる細菌とその毒素を歯や歯肉の周りから引く張り出す効果について、多くの体験談が報告されているそうです。期待される効果としては、歯が白くなり、歯肉はピンク色で見た目が健康的になり、息が爽やかになります。また、健康面への恩恵はそれだけに留まりません。オイルプリングで効果があったと報告されている疾患、症状の一覧は以下の通りです。

- ・にきび
- ・アレルギー
- ・関節炎
- ・喘息
- ・腰痛
- ・口臭
- ・気管支炎
- ・慢性疲労
- ・大腸炎
- ・糖尿病
- ・湿疹
- ・痔疾
- ・高血圧
- ・不眠症
- ・片頭痛
- ・粘膜炎の充血
- ・消化性潰瘍
- ・月経前症候群
- ・クローン病
- ・便秘
- ・虫歯
- ・皮膚炎
- ・歯周病
- ・歯肉出血
- ・副鼻腔炎
- ・歯周膿瘍

オイルプリングは最低朝一回、朝食前に行くべきでしょう。一日二回でも良く、その場合は昼食の直前か夕食後から就寝までの間が最も良いとされています。オイルプリングをした後は、寝るまでの間に間食は控えましょう。オイルとスプーンがあれば誰にでもすぐにできる健康法。日々の生活に取り入れてみませんか？