

♪ 今月のセミナー ♪



| | | |
|--------|--------|--------------------|
| 14日(水) | 10:30~ | バランスボール(講師:石井ゆか先生) |
| 14日(水) | 11:15~ | 小児食育セミナー |
| 19日(月) | 19:00~ | 患者さんセミナー |
| 23日(金) | 13:15~ | 小児患者さんセミナー |

みなさんぜひご参加ください!!

みなさん、こんにちは。春一番が発表されました。

日中の日差しが暖くなり、春の訪れを少しずつ感じられるようになりましたね。

3月は、入試・卒業式・年度末などで忙しい時期になりますが、体調を崩さないようにしてくださいね!

そして、この時期に憂鬱になるのが花粉症。今年は、前年より花粉が多く飛ぶといわれています。

ストレスや、睡眠不足、アルコールの飲みすぎや、喫煙は花粉症を悪化させるので要注意!

毎日口にする食べ物で花粉症に負けない体質作りをしたいと思いますよね。

花粉症の症状を緩和したり、体質改善の効果を期待できるおすすめの食べ物は、

さんま(青魚)・紫いも・れんこん・みかんの皮・ブルーベリー・しそ・ヨーグルト・精進料理(日本食)

です。ぜひ、身体の中から改善していきましょう。

今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

《感想》

- ・朝食前の歯磨きを取り入れてみたいと思いました。
- ・医療器具や水の殺菌している病院が少ないことに驚きました。
- ・スウェーデンなど海外の予防に対する考え方の違いがわかりました。
- ・虫歯にならないための環境づくりが大切だと思いました。
- ・削らなくてもいい虫歯があることがわかりました。
- ・歯の健康が寝たきりにならないことにつながることに驚きました。
- ・子どもが甘いものが大好きなので、果物のような自然な甘さのものを与えていきたいと思いました。
- ・フッ素やガムなどで、口の中をアルカリ性にしていくことが大切であることがわかりました。

ご参加ありがとうございました!

悩みや不安などがありましたら、いつでもスタッフにご相談ください。



『口呼吸は治る！』



梅田龍弘先生の本についてご紹介します。

日本の国民の70%は口呼吸をしているといわれています。口呼吸は万病の元ともいわれ、皆さんが悩んでいる病気は口呼吸が原因となっている可能性が大いにあります。

口呼吸の原因の一つは歯垢(細菌)です。皆さんの歯ブラシだけでの2~3分の歯みがきでは、実際のところはほとんど取れていないのです。歯みがき粉のスーッとした味でみがけたと錯覚されているだけです。口の中の歯垢(細菌)こそが口呼吸の原因となり虫歯、歯周病、歯の着色はもちろん風邪、鼻炎、鼻づまり、気管支炎、ぜん息、花粉症、肺炎、アトピー・アレルギー、腎炎、口腔内乾燥症、熟睡出来ない、いびき、睡眠時無呼吸症候群、リウマチ、虚弱体質の原因となっています。言い換えると鼻呼吸ができれば上記の病気には、ならないということです。鼻呼吸ができることは身体にとって素晴らしいことなのです。

【口呼吸を治すハミガキ方法】

口呼吸改善のための歯みがき。その目的は歯垢を除去すること。食べ残しを掃除することではありません。歯みがきは、最低1日2回は行ってください。

- ① 就寝前 15分ほどかけて、歯みがきとデンタルフロスや歯間ブラシをていねいに行う。
- ② 起床時 朝起きたら朝食前の歯みがきです。朝食後に歯みがきをする方もいますが、就寝中に歯垢が増殖していますので、磨かずに朝食を食べるのは歯周病菌などの細菌を食べることになります！歯ブラシだけで3分ほどで構いません、絶対に行うこと。

■歯みがきの仕方■

まず、歯ブラシを歯一本ずつ磨いていくイメージで、歯ブラシを当てる強さは100~150g位で行います。



- ① 外側から歯に垂直に当て5往復してみがく
- ② 歯と歯茎の境目を斜めに当て5往復してみがく
- ③ 内側から歯に斜めに当て5往復してみがく
- ④ 同じようにして前歯の裏側、奥歯の噛み合わせ、奥歯の内側も丁寧にみがく

歯は一本一本丁寧にみがきましょう。でも歯垢は残ります。そのため夜には1日1回はワンタフトブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使い、歯垢をしっかりと取り除きます。普通の歯ブラシだけでは限界があります。特に奥歯回りの歯周ポケットや歯間には、デンタルフロスや歯間ブラシが最適です。超音波ブラシもありますので、担当衛生士に磨き方や自分に合った清掃道具を聞いてみてください。

■さらに効果をあげる方法■

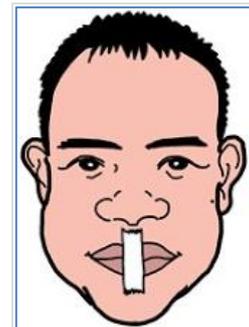
べろ体操・すまいる体操・ロテープ。何度もご紹介しているあいうべ体操も効果があります

口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるように、舌をグルリと回す。右回りを10回、左回りを10回行う。それぞれ50回程度まで増やしてもいい。

右回り

左回り

舌の先で歯ぐきの表側をなぞる。上の歯ぐきの端から端(舌先の届く範囲でいい)をなぞったら、下の歯ぐきも同様に行い、2秒程度かけて舌先をグルリと1周させる。



寝るときに縦にテープを貼ります。鼻の下を引っ張る感じで貼るのがコツです。