

## ♪ 今月のセミナー ♪

4月 11日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)
18日(水)	13:15~	患者さんセミナー
23日(月)	13:30~	小児患者さんセミナー
27日(金)	11:00~	小児食育セミナー

みなさんぜひご参加ください!!

## 4月

みなさん、こんにちは! 春風が心地よく感じるようになりした。

4月は、入学・進学・就職などなど新しい環境になる方が多く、

これまでとは違う新しい生活がスタートする季節です。

新鮮で変化に富んだ生活を過ごす一方で、新しい環境にうまく馴染めず、  
 普段はしないミスをしてしまったり、慣れない人づきあいにストレスを感じてしまったり、  
 なんだかんだで疲れを溜め込んでしまう人も多いのではないのでしょうか。

モチベーションをあげるのに一番いい方法は、元気に挨拶をすること!

挨拶をされて、嫌な人はいませんよね?

自分から元気に挨拶をすることで、自然と力が湧いてくると思います!



## 大津たまみ先生、5Sセミナーを受けました。



今年に入り初めての監査でした。

前回の振り返りと各部署 5S 計画表を基にしてチェックをしていきました。

大津先生に、改善点と、提案をたくさんいただきました。

- ① スリッパがたくさん患者さんに、使っていただきクッションが無くなってきている物があります。  
 →次回購入の時には色の濃い物を選ぶと清掃時間が短縮されます。
- ② コードがぐちゃぐちゃになっています。不要なコードを処分して整理しましょう。
- ③ テーブルクロスに穴が開いているので変えましょう。
- ④ 景品ファイルを置く場所を決めて、収納をしましょう。



岩井歯科では、患者さんが気持ちよく診察をしていただきたいと思います。もし、気になることがあれば、お気軽に教えてくださいね。

## かわべ先生 ～ジャンプで噛みあわせ かわべ式ジャンプで咬合のご紹介～



噛みあわせが、・・・えー。ジャンプでかわっちゃうの？

聞いて驚きますよね？ただ、噛み合わせは、歯だけの問題ではありません。

歯並びが悪いのは、氷山の一角でその原因には、姿勢・癖・食べ方などのいろいろな要素が絡み合っています。その中で、未来歯科のかわべ先生の『かわべ式ジャンプで咬合』をご紹介します。

《かわべ式ジャンプで咬合》

- ① 足の内側に10センチくらいの板が、存在すると思って、足の内側を平行そして親指に体重をかけて、つま先立ちをします。
- ② そのままでできるだけ膝を曲げないようにして、土踏まずを使ってエア縄跳びの様に、手も振って軽く十回程度ジャンプしましょう。かかととはつかないようにしてください。
- ③ これを毎日、数回行いましょう。

それだけでパワーゾーンと言われる、下顎前方位で両側が咬合し始めます。つまり気道が広がります。気道が広がる＝口呼吸の改善につながる＝姿勢がよくなる＝健康！ですね。数百万円もかけて矯正を行わなくても、こんな方法で咬合が合い始めたらいいですよ！ぜひみなさん実践してみてください。

また、小児診療室に掲示されている、かわべ先生の『3歳でできることの10箇条』はご覧になりましたか？まだの方は、下記の文章と照らし合わせて読んでみてください。

- ① 足踏みができる子にする・・・まず大きく足踏みをさせてみましょう。実は今どきはできない子供が多くいます。これは体のバランスが上手にとれないからです。これを正すことで、歯並びもよくなります。
- ② 口笛の練習をする・・・口笛を吹けない子も増えていますが、これは口唇の力が弱っているせいです。口笛を吹くことで口唇の力が鍛えられて、歯並びを整えます。
- ③ 大きな声を出す・・・日本語では口唇の筋肉を20%しか使いません。英語は60%も使います。簡単な英語を話させるのもよい方法です。
- ④ ウィンクを練習する・・・歯並びには顔面の筋肉も影響します。ウィンクを両目でさせることで、これを鍛えることができます。
- ⑤ 綿棒で前歯を刺激・・・これは乳歯が生える前の赤ちゃんのときから効果的です。やさしく前歯と周囲の歯茎を全体的に綿棒でさすってあげることで、触れたところに意識がいき、バランスよく噛むようになっていきます。これだけで歯並びが変わります。
- ⑥ 全身をくすぐってあげる・・・子供は1日200回笑わないと心身の成長に影響があると言われています。とにかくくすぐってたくさん笑わせることで、呼吸がしっかりできるようになります。これで腹筋などが整えられ、歯並びにもよい影響があります。
- ⑦ 硬いものを食べさせる・・・歯がある程度生えたら、りんごなど前歯でかじれるものをたくさん食べさせて、カレーの具も大きめにし、お肉も硬いものをよく噛ませることが、子供の歯にはよいです。
- ⑧ そうきんがけをさせよう・・・四つんばいは口を閉じ歯を食いしぼる姿勢なので歯の矯正に役立ちます。
- ⑨ 前髪は眉より伸ばさない・・・前髪が眉より下に伸びると、どうしても常に目線が下がります。自然とあごを突き出すような姿勢となり、口が開いてしまいます。
- ⑩ 食べるときの座り方・・・お尻を少し上げ、足を踏ん張る姿勢で食べることで、噛む力が1.5倍になり、歯並びを整えるのです。

