



## ♪ 今月のセミナー ♪

17日(月)	11:15~	小児食育セミナー
19日(水)	13:10~	小児患者さんセミナー
26日(水)	13:10~	患者さんセミナー

みなさん、こんにちは！

今年は、3月末の気温があたりして、とっても温かく過ごしやすいですね！

その中で、インフルエンザも流行り、コロナウイルスも流行り、警戒しちゃいますね！

インフルエンザも、コロナウイルスも風邪に対する一般的な予防策になります。

十分な睡眠と栄養で体調を整えることが大切です。

せっけん、アルコール消毒を使ったこまめな手洗いも重要です。

また、口で呼吸しない事です！



鼻呼吸していると粘膜で菌が入りにくくなりますが、口呼吸していると菌がそのまま入っていきます。

口で呼吸している人は感染率が高くなります。みなさん、鼻で呼吸するように気をつけましょうね。

### 口呼吸チェックをしよう！

☆3つ以上当てはまると、口呼吸の可能性大！

口朝起きた時、喉がヒリヒリすることがある

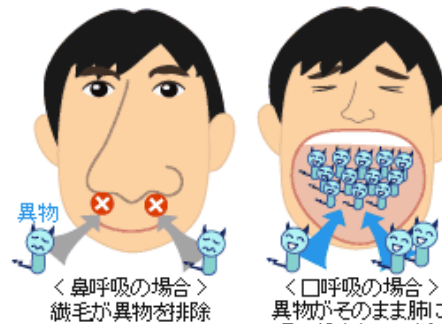
口鏡を見ると、口が「へ」の字だ

口クチャクチャと音を立てて食べる

口唇がいつもカサカサしている

口何かに夢中な時、口が開いていると言われる

口いびきをかく



### 《鼻呼吸にする方法》

一つ目は、口呼吸の人は口を閉じる筋肉(口輪筋)の力が低下しているので「あいうべ体操」という口輪筋を鍛える方法が有効です。「あ～、い～、う～、べ～」と口や舌を大きく動かすことがコツです。約1ヶ月で口呼吸が改善してくるでしょう。これを実行しているある小学校では冬にインフルエンザに罹患する子どもが9割も減ったというデータもあります。

二つ目は、睡眠中に口が開いて口呼吸にならないように、口の上下にテープを貼る方法です。まず、薬局でサージカルテープ(かぶれにくい絆創膏)を手に入れます。

寝る前に、そのテープを縦にゆったりと貼ります。

テープに慣れるにしたがって朝に口の中がカラカラにならず、

眠りの質が上がるのを自覚できると思います。

口呼吸の自覚がある人は是非、試してみてください。



### 「あいうべ体操」のやり方

次の4つの動作を順に繰り返します。



- ①「あ」と口を大きく開く
- ②「い」と口を大きく横に広げる
- ③「う」と口を強く縦に突き出す
- ④「べ」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける



## ♡愛する人へのバレンタインは、キシリトールお菓子でどうですか？♡

もうすぐバレンタインデーですね。

大好きな人へ、大好きな家族へ、大好きな友達に・・・今年は何を贈ろうかな～？と悩んでいませんか？  
そんな方に、キシリトールが入ったガム・グミ・チョコをお勧めします！

甘味料に砂糖を使用せず、キシリトールを100%配合しているため、お口の中で酸を生成しないため、歯磨き後や就寝前にもお楽しみ頂けます。

キシリトールはインシュリンにも依存しないため、糖尿病の方でも安心してお召し上がり頂けます。

虫歯菌の繁殖を防ぎ、プラークを激減させてくれるのです。

大好きな人への、お口の健康、身体の健康のためにぜひキシリトールお菓子をプレゼントされてはいかがでしょうか？



### 【価格】

○キシリトールチョコ 650円

○グミ各種 330円

カムカムフレッシュキシリトールグミ (グレープ味)

リラックマキシリトールグミ (いちごヨーグルト風味)

キシリコーラグミ (レモンコーラ味)

ミカンキシリトールグミ (温州みかん風味)



## キシリトールってな～に??

キシリトールは白樺やとうもろこしの芯を加工して作られているものを使っています。

普通の糖を摂取すると、ミュータンス菌が糖を食べて酸を出し歯の表面は溶けて虫歯になります。

キシリトールは甘味料ですが、ミュータンス菌はキシリトールを分解することができず、酸を全く作らないため虫歯にならないといわれています。



## キシリトールの力★

★キシリトールの効果は、むし歯の原因にならないだけでなく、むし歯の発生や進行を防ぐ効果があります。

★キシリトールは、唾液分泌の促進にもなります。お砂糖と同じぐらいの甘さのため、口の中に入れると味覚が刺激され、唾液の分泌が促進されます。歯の再石灰化の促進に繋がり、歯の修復や成熟を助けます。

★むし歯の原因になりません。

キシリトールは、むし歯菌が代謝できないため、お口の中でまったく「酸」が作られません。さらに、酸の中和を促進する働きを持っています。

★ミュータンス菌の活動を弱めます。むし歯の原因菌である、ミュータンス菌は、キシリトールを代謝する事ができないため、酸やプラークの元を作ることができません。

★プラークの質の変化があります。

ミュータンス菌の活動が弱まる事で、プラーク量が減少し、プラーク自体がサラサラになって歯の表面からはがれやすくなります。これにより、ブラッシングの効果が上がり、ハブラシが楽になります。

