



Thanks Mother's 2016年5月  
**しみテン伝**



**5月の診療予定**



**口呼吸の原因と害**

今回は口呼吸と睡眠時無呼吸症候群についてのお話です。

口呼吸(こうこきゅう)とは、鼻からの呼吸を行わず長時間にわたって口での呼吸となっている状態です。



口呼吸は万病の元...!?

<原因>

- ★口での呼吸が癖になっている。
- ★鼻に問題がある(慢性鼻炎や花粉症など)
- ★歯並びに問題があり、唇が閉じにくい。
- ★口の周りの筋肉が弱い。

<害>

- ① 口の中が乾燥し、口臭が強くなる。
- ② 唾液が減り、むし歯や、歯周病が進行しやすい。
- ③ 細菌が直接、のどを通りアレルギー疾患になりやすい。
- ④ 出歯になるなど、歯並びが乱れやすい。
- ⑤ あごや、顔面の成長が不足しやすい。
- ⑥ 睡眠時無呼吸症候群になりやすい。

このように口呼吸は体に

いろいろな害をおよぼします。

当院では、唇や舌の筋肉をきたえるMFTトレーニングを行っております。

歯並びを治す矯正治療をスムーズに進めるためにも

必要な場合が多いです。

トレーニングをして鼻呼吸を習慣づける事が重要です。



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西 戸原	榎本 笹原 中西	最上 笹原 戸原	笹原 戸原 白子	笠間 榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子

**5月のインフォメーション**



Happy Mother's Day



**西口 矯正診療日**

7日(土) 29日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

**院長休診日**

- 13日(金) 午前午後 14日(土) 午前午後
- 20日(金) 午前午後 21日(土) 午前午後
- 23日(月) 午後 24日(火) 午前午後
- 25日(水) 午前

院長セミナー出席の為お休みです

尚、3・4・5日はGWの為両院とも休診となります。

30日(月)スタッフ全員での院内セミナーの為両院とも休診となります。

**睡眠時無呼吸症候群について**

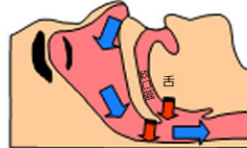
2003年に発生した新幹線運転手の居眠り事件から急に注目を集めることになった病気です。

『1晩7時間寝ている間に、10秒以上の呼吸停止が、30回以上認められる。あるいは、1時間当たりの睡眠中5回息が止まる』いびきをかいて寝ていると思ったら、呼吸が止まり、苦しそうにまたいびきをかいて寝る。

この時、口は開き、軟口蓋(のどの奥)や、舌が垂れ下がり気道が閉塞されています。

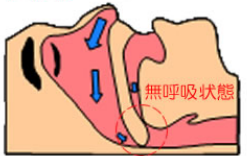
低酸素状態が続き、生活習慣病のリスクも高まります。浅い睡眠になるため、日中強い眠気に見舞われ、ぼーっとし、気分も沈みがちになります。

**正常**



寝ると軟口蓋や舌が下がってきます

**異常**



のどがふさがって呼吸が止まった状態です

軟口蓋沈下、舌根沈下他、舌が大きい、小症、首周りの脂肪、扁桃大アデノイド、隔湾曲症等があります。

医科の専門外来で睡眠時無呼吸症候群と診断されたら保険で専用のマウスピースが作れます。上下の歯型を撮り舌が垂れ下がらないように、下あごを前に出し固定します。上下一体のものや、セパレートのものもあります。保険のもの、自費のものがありますので、ご相談ください。



## 管理栄養士のためになる話



みなさんこんにちは(\*^\_^\*)管理栄養士の鈴木です。

5月と言えば子供の日ですね！ゴールデンウィークもあり、お出かけされたり、お家でゆったりご家族で過ごすという方も多いのではないのでしょうか？子供の日と言えば…そう！こいのぼり☆(笑)

こいのぼりには子供の成長を願い「出世魚にあやかって将来を願う」という意味がこめられているそうですよ☆今回はそんなこいのぼりクッキーのレシピをご紹介します。

### こいのぼりクッキー

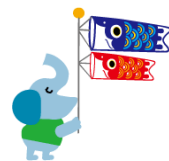
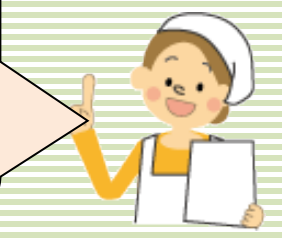
- |             |  |
|-------------|--|
| <b>*材料*</b> | <b>*作り方*</b>                             |
| 小麦粉 100g    | ①おからを乾煎りして温めます                           |
| おから 50g     | ②温かくなったおからにバターとてん菜糖を加え、なじませます。           |
| バター 20g     | ③バターが馴染んだら水と小麦粉を入れよくかき混ぜます。              |
| てん菜糖 30g    | ④綿棒で5ミリくらいの厚さまでのばして、好きな形に型を抜きます。         |
| 水 20g       | ⑤焼く前に少量の塩を振りかけ、200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼いて完成。 |

今回は子供の日になんでこいのぼり型のクッキーにしましたが、普段はいろいろな形に型を抜いて楽しめると思います！！少量の生地を取り分け、ココアパウダーで色を付けたもので目や鱗を表現してみましたがいじなどで絵を描いても可愛いと思います(\*^\_^\*)



#### 噛む噛む POINT

今回は生のおからを使用しましたが、おからパウダー20gに変更するとさらに噛みごたえがアップします。また、糖質が含まれるレシピですが、今回はてん菜糖を使用しました。てん菜糖はビートという野菜から作られるもので上品でまろやかな甘みが特徴です。てん菜糖にはオリゴ糖が含まれており腸内のビフィズス菌の栄養源となり活性化の手助けをしてくれるうえ、ミネラルも含まれているので砂糖と比べ体に優しい糖質と言えます。硬さがあり、噛みごたえ抜群のレシピなので良くモグモグして食べてください！そして食べた後はしっかり歯を磨きましょうね☆



## しみテンスタッフ日記リレー



こんにちは(\*^\_^\*)4月から東口に勤務することになりました歯科衛生士の佐藤史織です！よろしくお願いします♪

4月に入り、私のように新生活が始まった方も多いのではないのでしょうか。新しい事が始まったばかりの日々は、ワクワクしたり緊張したりと毎日刺激が多く、ふとした時に疲れを感じる事もありますよね。

そんな時、皆さんはどのように「息抜き」していますか？

私はここ最近、アロマオイルにはまっています！使い方はいろいろあるので、一部紹介します☆



- ①お水に数滴アロマオイルを垂らしてお部屋に置く。
- ②専用のディフューザーを使う。
- ③精製水にアロマオイルを数滴入れて、枕元にスプレーする。

香りでお部屋を満たしてから眠ると、身心ともにとっても癒されるのでオススメです！ただし、アロマオイルには妊娠中の方や小さいお子様に使えないものもあるので注意が必要です。専門店で確認してから購入されるのが良いですよ♪

香りによって効果が異なるので、私はその日の気分に合わせてたり効果を期待したりしてリフレッシュのきっかけに活用しています！

少しの工夫で毎日少しずつ癒されるアロマオイル 皆さんも取り入れてみてはいかがでしょうか…♪

