



2016年7月号

しみデン伝



7月の診療予定



MFT（口腔機能筋療法）のトレーニング方法

先月（2016年6月号）のしみデン伝でMFTについての記事を掲載しましたので、今月はトレーニング方法についてお話していきます。

お口の周り（唇、舌、頬）のアンバランスな筋肉を整えるため「あいうべ体操」紹介します！

あいうべ体操って？

福岡市のみらいクリニックで内科医である今井一彰先生が提唱するお口の体操方法です。

- ①「あー」と口を大きく開く
 - ②「いー」と口を大きく横に広げる
 - ③「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④「べー」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。



7月のインフォメーション



西口 矯正診療日

2日（土）17日（日）

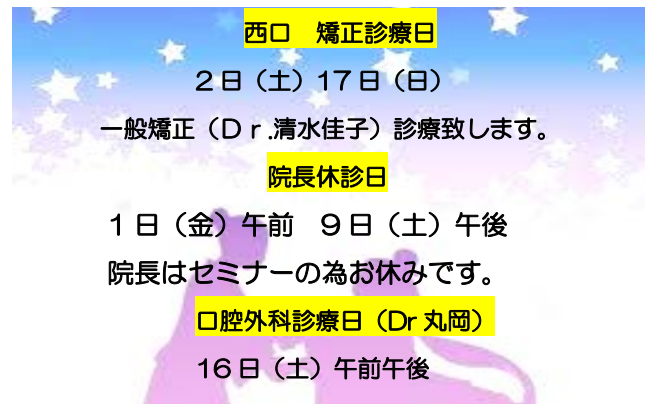
一般矯正（Dr. 清水佳子）診療致します。

院長休診日

1日（金）午前 9日（土）午後
院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日（Dr. 丸岡）

16日（土）午前午後



また、「あいうべ体操」はしゃべるときより口をしっかりと、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。特に顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数をへらすか、「いー」「うー」のみをくり返してください。この「いー」「うー」体操は関節に負担がかからないため、何回行ってもけっこうです。

お口の周りの筋肉を鍛えることにより正しい呼吸方法を得られ免疫力アップにも効果が期待されます。そのため、アレルギー疾患・リウマチ・膠原病・精神的疾患などにも効果があると言われているためご家族でトレーニングをされることをおすすめします。

当院で行っているMFTについて

・ポッピング

（飲み込む時の舌の位置になるよう、舌全体を鍛える）



・スポット

（正しい舌の位置を覚える）



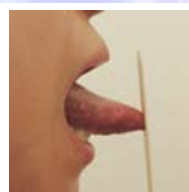
・ティップ

（スティックを使い舌の側方を鍛える）などです。



当院ではMFTを行う際、必ず検査を行い1人1人の癖・筋肉のたるみを見てから

トレーニング方法を提案し、指導しています。



人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

●できるだけ大きめに、声は少しでOK！



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！



●一日30セット(3分間)を目標にスタート！



●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。

慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。入浴時に行うのがおすすめです。

★ 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(*^^*)

梅雨のジメジメした季節も終わり、暑い季節になってきましたね！！こまめに水分をとり熱中症や脱水に気をつけて過ごしましょう☆さて、今月の簡単かみかみレシピを紹介します。

《ひんやりスティック野菜と2種類のディップ》

野菜 (お好きな野菜でも)

きゅうり 人参 大根

お好きな量を10センチ程度のスティック状に切る。

アボカドチーズディップ *ミックスナッツのディップ*

<材料>

アボガド 1/2個

クリームチーズ 30g

マヨネーズ 小さじ2

塩 少々

コショウ レモン汁 少々

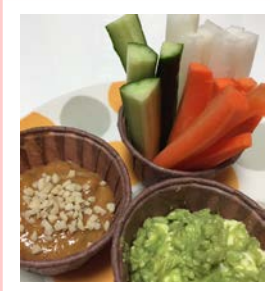
<材料>

ミックスナッツ (好きなもの) 一握り マヨネーズ 大さじ2

オリーブオイル 大さじ1 酢 大さじ1

ケチャップ 小さじ2 味噌 小さじ2

・ミックスナッツは麺棒などで細かく砕いて使用します。



☆アボガドとクリームチーズはフォークなどで滑らかに潰します。残りすべての材料をボウルに入れて混ぜてディップソースの完成です(〇)／

噛む噛む POINT

アボカドには抗酸化作用豊富なビタミンEが含まれ(100gあたり3.3mg)、一緒に摂取すると抗酸化力を高めるとされるビタミンCも多く含まれています。アンチエイジング効果も期待できますし、濃厚なソースなので満足感もたっぷりでお野菜もポリポリ進みます。また、ナッツは少々粗く砕いたものを加えると食感も出て楽しく野菜を食べることができるので試してみてください！今回はきゅうりと人参と大根を使用しましたが、セロリやキャベツなどをディップするのも美味しいです。お好きな野菜で試してみてください。また野菜を生のままスティック状にすることで、硬さを残したまま手づかみで食べやすく噛みごたえがでます。前歯で噛みきるという事がとても大切です。ソースをつけながら食べるというのも楽しいですし、お子様のおやつ代わりに手軽で良いと思います☆ぜひお試しください(〇)／



★ しみテンスタッフ日記リレー



こんにちは！管理栄養士の鈴木です☆

突然ですが、みなさまアイスは好きですか？？私は大好きです♡管理栄養士のくせにすみません。でも好きなんです！（笑）季節柄暑くなってきましたし、ひんやりしたアイス…最高ですよ！！私は特に抹茶のアイスが大好きで、先日以前から気になっていた浅草の壽々喜園（すずきえん）に行って参りました。こちらでは『世界一濃い抹茶ジェラートプレミアム No.7』が頂けるのです。こちらのお店は静岡抹茶を使用したスイーツショップの「ななや」と壽々喜園のコラボショップで今注目のお店です！お店の前には噂通りの人気が見える行列ができており私も並んでできました。なかでも農林水産大臣賞3年連続受賞の抹茶を使用したNo.7は関東ではここでしか食べられない一品です。気になるお味ですが、アイスを食べているというより抹茶の茶葉そのものを食べているというくらい濃厚でお茶の爽やかな苦味を感じられてとても美味しいんです！こちらのお店には抹茶濃度最高ランクのNo.7のほかにNo.1から濃度レベルがあり、食べ比べもできちゃいます。

ショーケースも圧巻です！

このように抹茶アイスが豊富に並んでいる光景を見たことがありません。抹茶のほかにバニラやイチゴ、玄米茶、紅茶、ほうじ茶、



あずきやごまのジェラートもあります。私はお店のおすすめでほうじ茶とNo.7をチョイスしました！！いつもなら甘い食べ物はむし歯のリスクが高いから控えましょうとお話しておりますが・・・今回はお許してください(〇)／

時々日は頃のご褒美に甘いものを食べてもいいですよ☆もしご興味ありましたら、ぜひ行ってみてください。でも量はほどほどに…！！私は友達と1カップをシェアして食べました。やはり甘いものはむし歯が心配です(〇)／もちろん、みなさんも毎日甘いものを摂ることは控え、甘いものを食べた後はむし歯予防のために歯をしっかりと磨きケアしましょう！

