

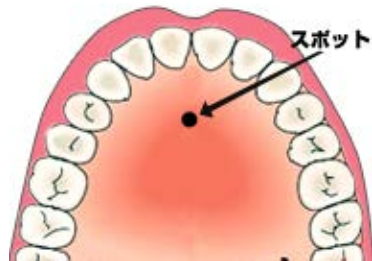
＜MFT（口腔機能筋療法）とは＞

お口周りの筋肉のアンバランスを舌や唇、頬などの筋肉のトレーニングで直していく方法です。

「MFTが必要」と具体的に診断される場合には舌癖やお口ポカン、口呼吸などがあげられます。その様な癖があることで、歯並びが悪くなったり、喋る滑舌が悪かったり、姿勢が悪く、目の下にクマができ、目力が無かったり…と風貌まで変わってきてしまいます。

話していてベロが見えたり、唾が溜まった音がしたり発音が悪かったり。それらは舌癖が原因であることが多いです。

ベロは本来、上あごの前歯の少し奥のスポットと呼ばれる位置に先端があるのが正常な状態です。



この「スポットにベロがない」。

たったこれだけのことで歯並びが悪くなり、喋り方がスムーズにいかなくなったり、顔貌が変わってしまったり…つまり、この舌癖を治すことで歯並びの改善、話し方や顔貌までを変えられる！！ということなのです。

6月の診療予定

	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
	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子

6月のインフォメーション

西口 矯正診療日

4日(土) 19日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

11日(土)午後 18日(土)午前午後

24日(金)午前

院長セミナー出席の為お休みです

キッズニアinしみデン2016summer募集開始いたします!

今年の夏休みはしみデンで歯医者さんになりませんか?

日時*西口 8/1(月)午前3回開催 各回9名計27名

*東口 8/3(水)午前3回開催 各回9名計27名

対象者*小学1年生~小学6年生のお子さん対象です。

先生たちと一緒に素敵な夏休みの思い出を作りましょう★

夏休みの自由研究にもオススメですよ(^o^)/

＜どんな子にMFTが必要なのか＞

- ・ 常にお口が開いている
- ・ 口を閉じるとアゴに梅干し状のシワができる
- ・ 口角が下がっている
- ・ ほうれい線がきつい
- ・ 頬のふくらみがない
- ・ 舌を思い切り動かさない
- ・ くちゃくちゃ音をたてて食べる
- ・ 発音が悪い

など、当医院では他にも40近い項目をチェックしています。

こんな症状の方



ポカン口・口呼吸



への字口・笑顔が苦手

＜検査内容＞

当医院では検査は歯科衛生士が行います。

- ・レントゲン ・音読
- ・お口の中の写真、顔写真、立ち姿写真
- ・クラッカーとバナナの食事

以上の項目を検査していきます。

「歯医者さんでクラッカーを食べるの?」と、よく驚かれますが、大事な検査項目のひとつです。

お子様でチェック項目のひとつでも心あたりがある方、またご興味のある方はぜひご相談下さい(^o^)/



管理栄養士のためになる話



しみテンスタップ日記リレー



みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です。6月は梅雨の季節ですね。湿度が上がりジメジメな季節、食中毒も増えますのでご注意ください！今回は食中毒予防のポイントと、よく噛むおやつレシピを紹介します！！

食中毒予防のポイント

家ででの保存 ●冷凍や冷蔵の必要があるものは、すぐに冷蔵庫に入れる。●肉や魚はビニールに入れ、他の食品に汁がつかないようにする。●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定する。●冷蔵庫、冷凍庫内は冷気の循環のために詰め過ぎない。

下準備 ●食品を扱う前にしっかり手を洗う。●野菜などは流水でよく洗う。●肉や魚の汁が生で食べる食材に触れないようにする。●肉や魚を切ったまな板や包丁、手はしっかり洗う。使用後のふきん、調理器具はハイターや熱湯で消毒する。●冷凍保存していた食品の解凍は使う分だけにして、自然解凍は避ける。

調理 ●肉や魚は中心温度が75℃以上になるようしっかり加熱する。

残った食品 ●清潔な容器に保存し、長期間保存せずに早めに食べる。●少しでもあやしいと感じたら、思い切って処分する。

以上の事に注意して身近なところから予防していくようにしましょう(^o^)/

簡単マカロニのかいんとう

○材料○

- マカロニ 100g (早ゆでタイプ)
- 油 大さじ1
- はちみつ 大さじ1
- 水 大さじ1
- バター 小さじ1
- 白ごま 適宜

○作り方○

- ・フライパンで油を熱し、ゆでたマカロニを弱火できつね色になるまでじっくり炒める。
- ・きつね色になったマカロニに余分な油をふきとってからバターを入れる。
- ・はちみつと水を入れよく煮絡める。
- ・白ごまをまぶして、クッキングシートの上で冷まして出来上がり。



噛む噛む POINT

炒める時間によってマカロニの硬さをお好みに調整していただいても良いと思います。お砂糖の代わりにハチみつを使用し、バターでコクと香りをプラスして噛めば噛むほど満腹感も味わえます。ポリポリ食感でよく噛めて美味しいですよ(*^^*)



こんにちは！

4月から歯科衛生士として西口勤務になりました黒須聡美です^-^ どうぞよろしくお願いいたします♪

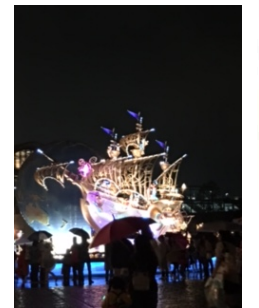
5月ももう終わりますね！先日、私の誕生日の記念にディズニーシーに行ってきました！



誕生日ディズニーは今年で5回目くらいになります。私の誕生日はGW明けなのですが、今年は特に空いていました！

いつも待ち時間2~3時間はかかる超人気アトラクションの<トイ・ストーリー・マニア>になんとこの日は3回も乗れたのです！これはとてもすごい事で普段は3回も乗ることがないので、とても嬉しかったです(^o^)/

他にも人気のアトラクションが5~30分で乗れたりして、楽しみ尽くした1日でした！お誕生日シールを胸に貼っていると、色々な場所でキャストの方が「おめでとう」と声をかけてくれたり、レストランではちょっとしたサービスをしてくれたりという特別な日だという実感がすごく湧いてとっても素敵な思い出になりました☆今年ディズニーシー15周年という事で、「願い事が叶う」というお誕生日シールももらいました！まだ願い事は決まっていますが、大切にしたいと思います♪



皆さんはご自分のお誕生日をどの様にお過ごしですか？いつもと少し違うお誕生日を過ごしたいという方は、ぜひお誕生日ディズニーを満喫してみてくださいはいかがでしょう^-^♪