

Let's お口のエクササイズ♪

突然ですが皆さんはふと鏡を見た時、スマートフォンのカメラを起動した時に急にうつった自分の顔にびっくりした経験はありませんか？

口角が下がっている・・・ほうれい線がはっきりしている・・・

それからお子様のいるご家庭の保護者の皆様。お子さまのお口がポカンと開いている事はありますか？

これらの原因はいずれも口輪筋の力が弱くなっているからかもしれません。そこで今回はお口とお顔の筋力トレーニング方法についてご紹介します。

口の周りには口輪筋という、口の開閉やすぼめる時に使う筋肉があります。この筋肉が弱いと、口角が下がり年齢より老けて見えたり、お口がポカンと開いてしまう事があります。お口ポカンになると口の中が乾燥し、むし歯や歯周病になりやすくなります。本来なら鼻できれいに浄化されてから体内に入るはずの空気が、口呼吸によって直接口から入る事で、風邪をひきやすくなり、アレルギーの原因にもなるのです。そのためしっかり口呼吸をするためには、

- 口輪筋を鍛える事が効果的
- さらに口輪筋を鍛えると女性に嬉しいこんな効果も期待できます(^o^)
- 小顔効果
- ほうれい線解消
- 口呼吸解消
- 血行改善
- 顔のむくみ解消
- ・・・などなど。

そこで口輪筋を鍛えるためのいつでも簡単にできる時短トレーニング法を紹介します。

9月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原 吉田	清水 中西 戸原 吉田	榎本 笹原 中西	笹原 戸原 齊藤	笹原 戸原	榎本 笹原
東口	白子	白子	清水 白子 吉田	佐藤	清水 白子 吉田	清水 白子 吉田

9月のインフォメーション

西口 矯正診療日

9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(金)午前 19(火)午前午後 30(土)午後
院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日(丸岡先生)

2(土)午前午後西口 16(土)午後東口

まずはお馴染みあいうべ体操のおさらいをしましょう。

《あいうべ体操》 あいうべ体操とは？

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。

「あー いー うー べー」とそれぞれ1秒ずつ口を大きく動かします。

1日30セットやると効果的ですよ(^o^)/

次の4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回

- 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。

《ベロ回し体操》

口を閉じた状態でゆっくりと歯に沿ってベロを右回りに20回、回します。左回りも同様です。

これを1日3セット行います。



これらのトレーニングは口輪筋だけでなく、舌のトレーニングにもなるので、最近食事をする時むせやすい、飲み込みづらいという方にオススメです。お風呂に浸かりながらだと血行がよくなりさらに効果的です。どちらのトレーニング方も簡単なものなので是非試してみてくださいね(#^_^#)



今年もキッサニアしみデン2017開催いたしました(〇)/



今年も8月に西・東両医院で“キッサニア in しみデン”のイベントを行いました☆
 白衣を着た子供たちがミラーを使ってお友達の歯の本数を数えたり、むし歯の模型を用いて実際に診療
 で使用しているレジンという材料でむし歯を治療したりと、皆さん楽しんでいただけたようです！
 また来年も開催致しますのでお楽しみに☆

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました(*^_^*)



歯科衛生士のためになる話



こんにちは。西口歯科衛生士の石島です。今回は私の歯みがき方法と使っているケア用品や、おすすめケア用品を紹介します。

まず歯ブラシは、フィリップスの電動歯ブラシ、ソニックアーを使っています。以前購入していたのですが、しばらく使っていませんでした。

ですが昨年、当院にフィリップス社の方がいらして、商品説明をしてくれ改めて使用を再開しました。歯科衛生士ながら、下の前歯の裏側に歯石が付くことが多かったのですが、ソニックアーを再度使用するようになってからは歯石が付きにくくなりました。

ソニックアーはブラシヘッド毎分31000回の超高速振動で毛先の届きにくい歯間部や、奥歯などの歯垢を効果的に除去してくれるので磨いた後は歯の表面がツルツルです(#^_^#)

しかし、歯磨き粉をつけると泡立ってしまい長い時間磨けません。そこで、コンクールジェルコートFを使っています。発泡剤(泡立つ成分)が入っていないので快適に磨けます。フッ素でむし歯予防もでき、細菌を減らす成分も入っているので、歯周病予防にも効果的です！

磨き終わって「あーすっきり！」とそこで安心してはいけません(`´)

歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを使わないと100%磨けないのです。私のおすすめのフロスは、ジョンソン&ジョンソンの物です。フロスにはワックス付きの物と、付いていない物があります。

私は歯間に通りやすいワックス付きが好きで愛用しています。歯間ブラシは、スウェーデンのブランドのTepe(テペ)がおすすめです。

歯間ブラシの針金の部分もコーティングされているので、歯や歯茎を傷つけません。しかも持ちやすく歯間に挿入しやすいです。ご紹介した全ての商品は当院で購入可能です。いろんな商品があり悩んでしまいますが、いろんな種類をお試しいただいて患者様にピッタリ合う物をご提案させていただきますのでお気軽にスタッフにご相談ください(〇)/

