

♪ 今月のセミナー ♪

2月	16日(金)	13:15~	患者さんセミナー
	21日(水)	13:30~	小児患者さんセミナー
	23日(金)	11:00~	小児食育セミナー
	28日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)

みなさんぜひご参加ください!!

みなさん、こんにちは。強烈な寒波がやってきて、とても寒い日が続いていますね。

こんな寒い時こそ、規則正しい生活をしましょう。

まずは、たっぷり寝ること。寝不足のときは寒く感じます。

食事はきちんと摂ること。食事のすぐあとは温かくなりますが、

ちゃんと食べないときと比べると時間がたってもその差はずっと続きます。

寒くても動きましょう。座りっぱなしの仕事の時には、

一定時間おきにストレッチなど体を動かしてください。

その時間がないときには、できるだけ大きな深呼吸をゆっくりゆっくり繰り返すと

それだけでも体が温まり始めます。

寒い冬を元気に乗り越えましょう!



今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

《感想》

- ・ 予防が大切であることがよくわかりました。
- ・ 平均寿命と健康寿命。健康寿命を伸ばしたいと思いました。
- ・ 食生活を見直す必要があると思いました。

《質問》

- ・ 子供が歯磨きを嫌がります。

→何で「イヤ」なのか考えてみてください。歯磨き粉がいや?歯ブラシが痛かった?押さえつけられるから?イヤイヤ期でおかあさんに遊んでもらいたい?長期的にみて歯磨きができるようになれば良いと思います。虫歯にならないように医院でしっかり管理させていただきますので、お母さんは焦らないことが大切です。

ご参加ありがとうございました!

悩みや不安などがありましたら、いつでもスタッフにご相談ください。



今回、ご紹介する噛み合わせの悪さを、治療などしないで放置することは、身体の異常、肩こりや頭痛の原因にもつながります。悪い噛み合わせとはどんなものなのだと思いますか？

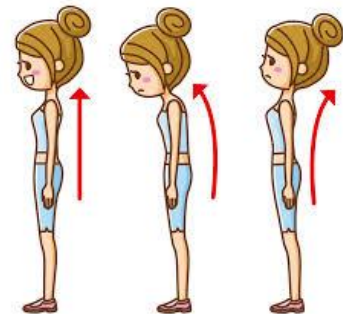
きれいに並んでいない歯並びは見た目にもわかりやすいですね。歯が欠けていたり、歯が無くなっていたりして噛めない噛み合わせは機能的によくありません。けれど、本来の意味での悪い噛み合わせとは、身体他の部分に、なんらかの悪影響を及ぼす噛み合わせのことです。

噛み合わせが悪いとこんなことに！！

- ・消化不良が起こりやすくなる
- ・姿勢が悪くなり、集中力が低下する
- ・発音が悪くなる
- ・後ろ向きな性格になりやすくなる。
- ・歯ぎしり、くいしばりが起こりやすくなる
- ・舌や頬を噛みやすくなり、口内炎になりやすくなる
- ・顎関節症になりやすい
- ・虫歯や歯周病（歯槽膿漏）になりやすく、歯の寿命が短くなる
- ・老後健康で居られる期間が短くなり、寝たきりになりやすくなる
- ・顔がゆがむ
- ・頭痛、不眠、肩こりが起こりやすくなる
- ・口呼吸により喉を傷め、体調を崩しやすくなる
- ・睡眠時無呼吸症候群になりやすくなる
- ・口臭が起こりやすくなる
- ・舌癌になりやすくなる

《噛み合わせ対策》

- ①食事の時に、意識して左右の奥歯を交互に、かつ均等につかって噛みましょう。
- ②あいうべ体操をしましょう。舌の筋肉を鍛えることができます。その周囲の筋肉も同時に鍛えられるので効果的です。
- ③癖の矯正をしましょう。悪い癖があれば、これを治さなければなりません。癖の中には自分でコントロールして治すしかないものがあります。岩井歯科では、悪習癖を直す MRC 矯正を行っています。詳しく聞きたい方は、お気軽にスタッフまでお声をかけてください。
- ④しっかり噛めるように治療をしましょう。噛み合わせは、ご自身で気づきにくいものもありますが、長年、悪い噛み合わせでの生活をしていると、体に悪い影響をもたらす恐れがあります。患者さんの口腔内は担当 DH がしっかり管理させていただいておりますが、ご自身で噛み合わせについての疑問や心配なこと、わからないことがあれば、お気軽にお伝えくださいね。



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
あ		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！
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		●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		

あいうべ体操はこの時期インフルエンザなどの感染症対策にもなりますのでどんどん行ってくださいね！