

すやま歯科

DENTAL NEWS

2021年
4月号



4月は始まりの季節です♪



4月は始まりの季節です。大きなランドセルを背負った小さな1年生を見かけると、ほほえましい気持ちになりますね。

ランドセルと呼ばれる通学かばんは日本独自の文化です。元々は、江戸時代末期に、幕府が洋式軍隊制度を導入する時、オランダからもたらされたバックパックを利用したのがランドセルの発祥とされます。通学かばんとして初めて使用されたのは明治時代の学習院初等科とされており、その後徐々に全国に広がったそうです。最近ではオシャレアイテムとして世界的に注目されていますね。

ランドセルは当初革製品だけでなく、なんとアルミ製などもあったそうですが、時代を超えて進化を遂げ、今では軽くて丈夫な合成皮革のものが主流になりました。色も、赤や黒だけでなく、水色やピンクなど、とってもカラフルになっています。

4月は入学式や入社式など、何かと忙しい季節です。学生の皆さんは、春休みのうちに歯の治療を済ませて、楽しい新学期を迎えて下さいね。

すやま歯科

電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科
インプラント/予防歯科/口腔外科

交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分

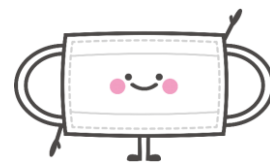


| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 午前 | 9:00 ~12:00 | 9:00 ~12:00 | 9:00 ~12:00 | 9:00 ~12:00 | 9:00 ~12:00 | 9:00 ~12:30 |
| 午後 | 13:30 ~18:00 | 13:30 ~18:00 | 13:30 ~18:00 | 13:30 ~18:00 | 13:30 ~18:00 | |

マスクの下 お口が開いていませんか？

突然ですが、今付けているマスクの下、お口が開いていませんか？

マスクをしていると息苦しかったり、人から見られていない安心から、無意識に口が開いて口呼吸になっている方が多いようです。また、コロナ禍で人との会話が減ると、お口の筋力が弱くなり、様々な影響が出る恐れがあります。



★マスク生活で口を開いていると、こんな影響が！

◆虫歯や歯周病に罹りやすくなる

マスク生活で長時間口呼吸になると、お口の中が乾燥し、虫歯や歯周病菌が活動しやすい環境になってしまいます。また、乾燥したお口は、口臭の原因にもなります。

◆歯並びが悪くなる

いつも口が開いていると、口周りの筋肉も自然に衰えてきます。その結果、出っ歯になったり歯並びが崩れてしまう恐れがあります。

◆老け顔になる

口をいつも開けていると、口角が下がり、表情筋が衰えます。法令線が目立ち、頬が落ち、表情が暗くなってしまいます。

◆オーラルフレイルが加速する

オーラルフレイルとは、かたい物が食べづらくなったり滑舌が悪くなるなど、加齢に伴うお口の衰えで栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象や、その過程のことを言います。マスクによりお口の周りの筋力が低下し、この現象の進行が加速してしまう恐れがあります。

★生活に取り入れられる対策

日常生活に取り入れられる対策で、表情筋を鍛えましょう！

◆ぶくぶくうがい

お口のなかに大さじ一杯程度の水を含み、頬を膨らませた後すぼめる動きを1分程度行いましょう。マウスウォッシュの使用もお勧めです。

◆パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音でお口を鍛えることができます。「ラ」の発音は舌全体を上下にしっかり動かします。「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」そして「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音しましょう。パタカラ体操のトレーニングアプリやYouTubeのやり方紹介動画などもありますので、上手に活用してみてください。

◆良く噛んで食べる

よく噛んで食べることもお口の運動です。お口周りの筋肉を鍛えるだけでなく、唾液の分泌をよくするなどの効果もあります。噛み応えのある食材を上手く取り入れて、自然に噛む食事を取り入れましょう。



すやま歯科

