



ペンギンニュース(第2号)

2017年8月1日発行

皆さんこんにちは！
前回のペンギンニュース創刊号読んで頂けたでしょうか？
毎回歯科のプチ情報を提供したいと思っておりますので楽しみに
してください！見逃した方は受付にバックナンバーがあるので
見てくださいね。

歯科医師の徳永です。

2001年東京歯科大学卒業。
趣味は旅行とピラティスです。ピラティスはヨガより
筋トレ要素が強く、リラックス効果もあります。
小さいころからスポーツをしていたので体を動かす
のは大好きです。



みなさんは筋トレしてますか？
実はお口の中も筋トレするといいて知ってますか？
年齢とともに物が飲み込みにくい、こぼす、むせやすくなった、など
の症状はありませんか？
これらはお口の周りや舌の筋力の低下が原因かも！
ささいなことと思って放っておくと将来的な全身の筋力の低下
(フレイル)につながります。
食べ物が食べにくくなると、栄養が偏り、不足しがちになり全身の
筋力低下につながります。

【口唇の運動】

右記はトレーニングの一例です。
他にもいろいろあるので興味のあるかたはスタッフまで。



①口唇をとがらす。 ②口唇を横に引く。

まだ衰えていない今から習慣に
しておきましょう。
女性の方は、顔のたるみ予防や
法令線の改善になるかも！
フェイスラインもすっきりします！
ぜひ毎日やってみてくださいね。

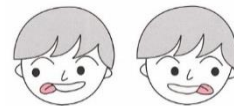
【舌の運動】

また、歯が悪くてうまく噛めない
という方は、担当医師に相談し
てしっかり咬めるようにしてもらい
ましょう。



①舌を前方に突出させる。

当院では訪問診療も行っており
ますが、介護が必要な方でも舌
の筋トレで食事が改善すること
も！ものを飲み込むのに舌はと
ても重要な役割をしているん
です。専用のトレーニンググッズも
ありますので興味のある方はドク
ターまで。



②舌を右、左の口角につける。



③舌を上歯の裏につける。

オススメ

舌トレーニング用具
コぼんだは、
舌の筋力を強化するために開発された
自主訓練用トレーニング用具です。



構成



くわえ方



図のような向きでくわえます。

使い方



1 ベコぼんだのトレーニング部を舌の上に載せて位置決め部を歯でくわえます。



2 舌でトレーニング部を繰り返して押しつづけます。

舌は食べ物を口の中で受け止めたり、のどの奥に送り込んだりさまざまな動きをします。そういった働きには舌の力(舌圧: ぜつあつ)が必要です。

平井(歯科助手)です。

趣味は旅行と飲み会、好きなお酒は緑茶ハイ
彼氏募集中です



8/8は"歯並びの日"です！

今回はお子さんの習癖による歯並びへの影響についてお話し
したいと思います。

歯は一本が動くだけで周りの他の歯も一緒に動きます。
日常の癖が少しずつ歯を動かし、全体的な歯並びに大きく影響
します。また、見た目だけではなく咬み合わせや滑舌に影響する
こともあるんです!!

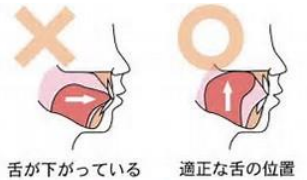
【習癖①】指しゃぶり

指しゃぶりをしているお子さんは親指の腹を
上の前歯の後ろにつけて吸っています。
それにより歯は指で前方に押され、また、頬の筋肉に圧迫されま
す。なんとそれだけで歯を動かす力は加わっているんです！
放っておくと出っ歯に!!
3~4歳までにやめさせられれば問題はないとされています。



【習癖②】舌

実は、舌はお口を閉じているときに上の歯の少ししろについてい
るのが正常な状態です。もし舌が下の前歯の後ろや、上下前歯
の間などにあるようなら正しい位置に直すように指導が必要で
す。飲み込むときに前方に舌が出るような飲み込み方をしている
お子さんも注意が必要です。



舌が下がっている 適正な舌の位置

軽く上あごにつくように!!

他にもいくつかありますので
興味のある方はぜひ調べて
みてください★

川縁(歯科衛生士)です。

8月は涼しさをもとめて北海道に行く予定です。
みなさんも夏に過ごした出来事、時間がある時
ぜひ聞かせてください！



暑い日も続きアイスが美味しい時期になってき
ました。でも、甘い物はむし歯になります。前回もお話したむし歯
予防に効果的なフッ素、皆さん使っていますか？今日は自宅で
行う効果的なポイントについて御紹介したいと思います。

・歯磨き粉を使った後はあまりゆすぎない

現在市販されているほとんどの歯磨き粉にはフッ素が入っていま
す。でも、歯みがき後のうがいをしすぎてしまうとお口の中にフッ素
が残らなくなります。うがいは1~2回にしてみましょう。

・フッ素ジェルやフッ素洗口の使用

歯磨き後に仕上げで使うことでより効果的です！



フッ化物配合歯磨剤の予防率は30~40%と言われています。
シュガーコントロールとともに行ってみましょう。



通常の1.5倍のフッ素
が入っているのでより
効果的です！
大人用です。

オススメ