

くすくす新聞



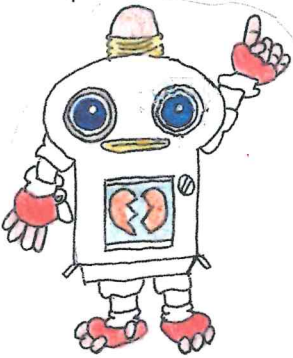
最近、ある患者様から「今まで歯医者は大嫌いだっただけど、ここに
通うようになってから好きになった」という言葉をもらいました。歯医者嫌いな方が
多い中、そのようなお言葉をもらえ、とても嬉しく思います。治療が終わったら
終了ではありません。そこからスタートです。継続的に定期検診で通いましょう！

◎あなたは大丈夫ですか？

下の項目に1つでも当てはまるものがあたら口呼吸をしている
可能性があつます。セルフチェックしてみてください。

1セット
5分を目安に
続けて下さい。

- いつも口を開けている □ 口を閉じると顎にウメボシ状のシワができる
- 食べるときにクチャクチャ音をたてる □ 朝、起きたときに喉がヒリヒリする
- 歯の噛み合わせが悪い □ くちびるがよく乾く
- イビキや歯ぎしりがある □ 口臭が強い
- タバコを吸っている □ 激しいスポーツをしている



現代人は、食生活の変化やストレスで口呼吸の人が増えていると
言われています。口呼吸だと体の中に細菌が入りやすく病気に
なりやすい体になってしまいます。一方、鼻呼吸では繊毛や粘液中で
異物を流過され鼻水として排出してくれるので細菌が入りま
りリスクがありません。口呼吸を改善するために当院では
「あいうべ体操」をおすすめしています。今回は別途資料でやり方の
解説を用意しましたので、ご覧下さい。

コラム 「日本の平均寿命がここ数日で発表されました」

平均寿命が男性 約80才、女性 約86才です。ただ、平均寿命と
健康寿命の間には、6~8年の差があつます。この差をいかに
埋めることが重要になってきます。

歯科でもしっかりとケアをし、歯の本数を残してお口で食べることを
健康寿命につながつます。「高齢化⇒幸齢化」となるように
当医院でもお手伝いできればと思います。



お問い合わせ先
くすのき歯科・矯正歯科
〒371-0852
前橋南統社町統社1135-1
TEL: 027-226-1243
HP: <http://kusunoki-shika.jp>

~ 3月 ~

日	月	火	水	木	金	土
			1 12:00~ 14:00(休)	2	3	4
5 休診日	6	7	8	9	10	11 休診日
12 休診日	13 休診日	14	15	16	17 12:00~ 14:00(休)	18
19 休診日	20 休診日	21	22	23	24	25
26 休診日	27	28	29	30	31	