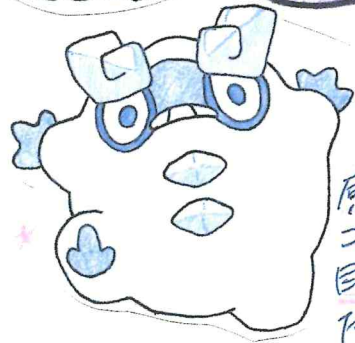
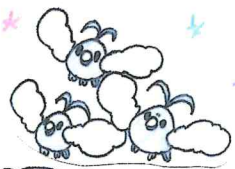
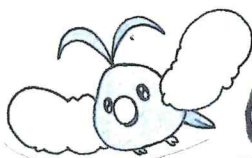


くすのき新聞

2021.3 Vol.69



寒さの中に、少しあつ春の暖かい日差しが感じられるよりにったこの頃。
この時期になると、外出をした際に春を探しに周りへ目を向けず禁んでいすすす
だんだんと色付きたる景色を見て、春を見つて、気持ちも明るく色付くと良いですね。

DHコラム 寝たきり舌になっていませんか？

質問です。軽く口を閉じてみてください。そのときに舌の先は、どこに当たっていますか？

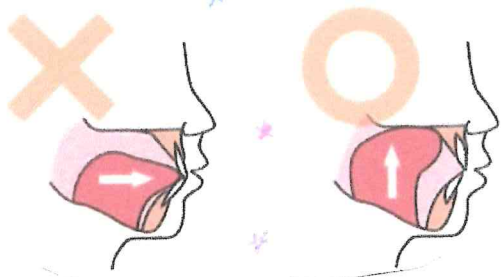
1. 上か下の前歯の裏
2. 上の顎
3. わからない

さて、いかがでしょうか？
恐らく1番の上か下の前歯の裏、という答えが多いのではないかと思います。調査でも1番が9割です。ところが正解は2番です。2番以外の方は「低位舌(ていせいぜつ)」と言って舌の位置が低下しています。飲み込みが悪くなってむせたり、唾液が出にくいと言う症状は、飲み込む筋力の低下でも起こりますが、寝たきり舌(低位舌)の症状でもあるのです。

正しい舌位置を取る方法を2つご紹介
◎口を閉じた状態で上の前歯の裏側に舌先で触ります。そのまま舌先を上顎につけた状態で、喉の奥の方にゆっくりと引いていくと、膨らんだ部分があるのでそこに舌先をつけます。

◎口を軽く開いて、舌でタン、タンと音を立ててみてください。そのときに最初に舌先が当たる場所が正しい舌位置です。

寝たきり舌は口呼吸予備軍です。おしゃべりをしていない間は正しい舌位置を心がけ、舌の筋肉のトレーニングをしましょう。



nicotピュワス
「教えて!!」歯医者さんQ&A

デンタルフロス(フロス)や歯間ブラシを使うと歯と歯の間が強くつながる。開いたままです。その間ですか？
プラーク(汚れ)が落ちるに役立ちます。



歯と歯のあいたの歯肉(歯ぐき)は適度に刺激を与えると組織が角化して強くなります。細菌への抵抗も増えるので歯周病の予防にもつながります。
とはいえ、歯肉に無理にフロスや歯間ブラシを当てすぎる位傷ついてしまいます。使いかたは、歯科で教えてもらってくださいね。



×メディカルライトエアによる
空気浄化と行い診療中

前橋市総社町総社1135-1
TEL: 027-226-1243
FAX: 027-226-1299
HP: <http://kusunoki-shika.jp>
くすのき歯科・矯正歯科

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