



くすくす新聞

TEL 027-226-1243
前橋市 総社町 総社1135-1

もう花粉症の季節も怖くない!!

今年はいつよりも花粉の量が多いと言われていて、すでに辛い思いをしている人も多いのではないのでしょうか。**マウステーピング**で鼻呼吸にすることで、症状を軽減できるそうです。のどの奥が乾燥すると、花粉症やアレルギー性鼻炎が出やすくなるので、マウステーピングで鼻呼吸にすることがオススメです。また、睡眠の質が良くなったり、口びるのガサガサがなくなったり、いいことがたくさんあるので、ぜひ試してみてください!



DHコラム

～お口ぼかんについて～

お子さんなどがお口をぼかんとしているのを見たことがありますか? お口をぼかんと開けていると、歯並びに影響がでたり、唾液の分泌量が減って、虫歯になりやすくなります。

お口ぼかんチェック

- 唇にしまりがない
- 1分以上閉口できない
- 口がよく渴く、
- 上唇と下唇の間から歯が見える
- 出っ歯だ
- クチャクチャ音をたてて食べる。
- 口を閉じて食べられる
- 昼、口臭あり
- 朝、口臭あり
- 睡眠中、鼻づまり
- 日中、鼻づまり
- 口を開けてねる。

いくつ当てはまりましたか?? 3つ以上チェックがついた人は要注意!!

➡ 治すために...

- ① 舌まわし
- ② あいうべ体操
- ③ 風船ふくらまし
- ④ 吹き戻しを吹く

などがあります。これらを実践して、予防していきましょう😊

3月

Sun	mon	tue	wed	thu	fri	Sat
			1 11:35~ 15:00(休)	2	3	4
5 休	6	7	8	9	10	11
12 休	13	14	15	16 休	17	18
19 休	20	21 春分の日	22	23	24	25
26 休	27	28	29	30	31 休	

4月

Sun	mon	tue	wed	thu	fri	Sat
						1 休
2 休	3	4	5 11:30~ 15:00(休)	6	7	8 補正日 (院長不在)
9 休	10	11	12	13 休	14	15
16 休	17	18	19	20	21	22
23 休	24	25	26	27	28	29 昭和の日
30 休						