



くすくす新聞

2023
5.6月号
Vol.82

くすのき歯科・矢野正歯科
前橋市総社町総社 1135-1
TEL. 027-226-1243

DHコラム

花粉が歯痛の原因になることを
ご存知ですか!

季節の変わり目や天候や気温の変化により、体調を崩し
やすい時期ですね。虫歯や歯周病ではないのに上の
奥歯の歯がしめたり、噛むと痛いなどの症状がある
場合は、花粉症による副鼻腔炎の可能性があり科。
副鼻腔は、上の奥歯の近くに位置しており炎症を起
こすことで歯痛をもたらすことがあります。また、鼻づまり
口呼吸になると、虫歯や歯周病のリスクが高まります。
少しでも違和感や心配の方は早めの受診をお勧め
します。

nicotinew

や、てTRY

お口のエクササイズ

ぐるぐるベロまわしで舌の筋トレ

1. くちびるをなぞるように舌を10回ぐるるとまわり
2. そのまま反対方向に10回まわり



3. 舌を歯とくちびるのあいだに入れて10回ぐるるとまわり
4. そのまま反対方向に10回まわり



ベロまわしが習慣になるとこんな変化が!!

- ① ぐせにくくなった
- ② ほろれい線がうずくなった
- ③ 唾液が出るようになった
- ④ 食事中にほろ舌を噛む事が減った
- ⑤ 滑舌がよくなった ...ect

🌸お口にいいことめじろおしで🌸

4月から入った新しいスタッフを
紹介します🌸

DH 星野

皆さんがいつまでも通い
たくなるような歯科医院
であるため日々努力してい
たいと思っております。
よろしくお願いいたします。



DH 後藤

DH 大橋

患者さんに寄り添い、
知識や経験を得て
毎日成長できるように
頑張ります。

新しく入りました歯科衛生士の
後藤です。皆様のお口の健康を
サポートできるように精一杯頑
張りますのでよろしくお願いいたします。



日 月 火 水 木 金 土

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



日 月 火 水 木 金 土

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