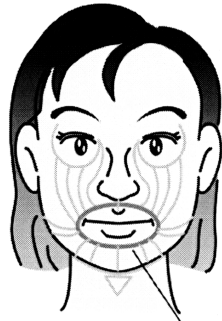


口唇を閉じる力を鍛えて健康に!

年をとると、私たちの顔は張りが失われてたるみ、口角が下がり、アゴも二重になったりします。また、最近、口をポカンと開けている子どもや睡眠時に呼吸が停止する症状が問題になっています。しかし、こうした症状は、口の周りの筋肉「口輪筋」を鍛えることで改善することがわかってきました。

口輪筋は表情筋の要

顔にはたくさんの筋肉（表情筋）があって、口輪筋につながっています。薄くて小さい表情筋は単独では動かしにくいのですが、口唇を閉じるトレーニングによって、口輪筋と同時に表情筋も効果的に動かすことができます。口輪筋を鍛えれば表情筋も刺激され、若々しい表情になるというわけです。



口輪筋

口元を若々しく

口輪筋の力が弱いとどうなるの？

老化や肥満、脳血管障害の後遺症、そしゃく回数や会話の減少による筋肉の萎縮、授乳期の発育不全などによって口輪筋は弱くなります。口輪筋が弱いと、イビキや口をポカンと開けて口呼吸をするようになってしまいます。口呼吸になると口の中が乾燥し、唾液のもつ殺菌や消毒作用がうまく働かず、歯周病や口臭、のどの炎症などがおきます。

口唇の力を自己チェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口が乾いてのどが粘つく | <input type="checkbox"/> 歯を磨いているのに、歯石がつきやすい |
| <input type="checkbox"/> 無意識のとき口を開けている | <input type="checkbox"/> 横向きやうつぶせで寝るクセがある |
| <input type="checkbox"/> 口内炎がしやすい | <input type="checkbox"/> イビキがひどいと周囲から言われる |
| <input type="checkbox"/> 楽にして口を閉じたとき、舌が上顎の前歯の裏についていない | |

思い当たる症状の多い方は、
口呼吸が疑われます。

口唇を閉じる力を強化すれば、口輪筋が鍛えられ全身の健康度もアップします。気になる方は、どうぞお気軽にご相談ください。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

2007年
9月号



今年の夏は“溶けそう”に暑かったですね。9月は、休みばけ?や寒暖の差もはげしいので体調をくずさないようお気をつけ下さい。

当院も90年7月の開業から17年目にはいり、当初からの治療技術の向上はもちろんのこと、説明の重視、メンテナンス・予防指導の徹底を軸に頑張ってきました。「今までの歯医者とは違う」と感想を持たれた方も多いと思います。立地条件も良く、患者数が多くなったため、一部の時間帯では、非常に予約がとれずらく、大変ご迷惑をかけているかと思っております。

残念ながら、患者様皆さんが、当院の良さを知っていらっしゃっている訳ではないのが現状です。せっかく治療を開始しても、予約を無断キャンセルされる方が以前よりは増えてしまいました。

お願いです。連絡のないキャンセルは、非常に困ります。治療が進まないばかりか、来院されたい方にお時間を少しでもさいてあげたいのが現状です。お互い気持ち良く治療を進める為にもマナーを守っていただきたいと思っております。もし、予定が立たない様な方は、無理に予約を入れず、転院される方法もあるかと思っております。その場合は、治療経過などをまとめて提供することも可能ですのでお申し出下さい。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日
変更の
お知らせ

- ・ 諸事情により、年内の土曜日の午後の診療は休診いたします。
- ・ 10月19日(金) 休診です

乙みや歯科

03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp