



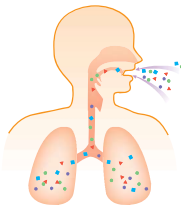
口で息をしていませんか？

なぜ口呼吸はいけないの？

私たちの身体は本来、鼻で呼吸をするように作られています。そのため、口呼吸を続けると体に様々な弊害が現れます。



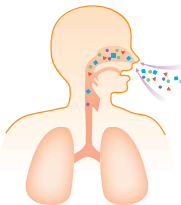
口呼吸



外の冷たく乾燥し、汚れた空気が体内にそのまま入るので、
むし歯 歯周病
免疫力低下
アレルギー
等のリスクがUPする



鼻呼吸



外気が鼻を通ること
で、
ろ過 加温
加温 浄化
されて体内へ入る

口呼吸チェックをしてみましょう

- 起床時、のどが痛い
- 口の中や唇が渇く
- 気がつくとき口が開いている
- 歯並びが良くない
- いびきをかく
- くちやくちや音をたてて食べる
- 口臭がある
- 口を閉じると、あごに梅干しのようなシワができる

原因は様々ですが、口の周りの筋肉が弱いため唇が開いてしまい、口呼吸になってしまう場合もあります。まずは「自分も口呼吸をしているかもしれない」と意識してみることが大切です。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER



今年も早いもので12月を迎えました。10月初旬からコロナ感染対策の規制が緩和されたにも関わらず、目立った行事もなく、今年もあっという間に過ぎてしまった感じがするのは私だけでしょうか。最近では「第8波の到来か？」などと言われていますが、果たしてどうなることでしょうか。諸外国に比べて、「人に迷惑をかけたくない」という日本人の国民性ゆえに、感染拡大が大きくならないことを願っています。また、大流行する懸念のあるインフルエンザですが、こちらも注意していきたいと思います。

ワクチン接種可能な皆さん方は、新型コロナワクチン接種は済みましたか？私たち医療従事者スタッフは、感染リスクが高いので、全員接種いたしました。「副反応がひどいから接種をためらっている」という話をよく聞きます（もちろん全身疾患などで接種不可能な方は除きます）。医療行為は「することによる効果（メリット）が、施さないことにより起こる病状・症状（デメリット）よりも期待できる」場合に行われます。新型コロナウイルスに当てはめれば、感染により起こる症状や後遺障害、就労などできないことでの収入減に比べれば、数日の副反応など我慢できる範囲だと、私個人は考えています。

気忙しくて予約時間を勘違いされる方も多い時期です。当院の予約管理システムで、電話・メール・SMS通知機能を活用し、加えてアナログ的なメモ、カレンダーへの記入なども併用して、二重三重の対策をお願いいたします。

年末は、規制緩和されているとはいえ、ハメを外して体調を崩されないよう健やかにお過ごしになって、よいお年をお迎えください。（院長）

毎月保険証の提示にご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。



TEL 03-5699-8888

T125-0041

葛飾区東金町T1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiyama>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp