

歯並び～顎に良くない悪習癖～

顎に良くない悪習癖と言ったら皆様は何を思い浮かべますか？

実は普段やっている事が意外と顎に良くない癖だったりします。

- ・頬づえ・舌を噛む、出す・指しゃぶり
- ・爪を噛む・唇、頬の肉を噛む(吸う)
- ・口呼吸・口がポカンと開いている

今回は舌癖に有効な **MFT** という筋機能療法の説明をしていきたいと思います。

MFTとは

口のまわりの筋肉(舌、口唇および顔面の筋肉など)を強くしてバランスを良くし、正しく機能させるためのプログラムです。訓練により、正しい舌の動きや正しいお口のまわりの筋肉の動きを覚えていって習慣化し、後戻りを防ぎます。

MFTの目的

口のまわりの筋肉が弱くバランスが悪いと、舌で前歯が押され、開咬(前歯が開いている)や上顎前突(いわゆる出っ歯)あるいは反対咬合(受け口)といった不正咬合を引き起こすことがあります。

また、このような舌の癖があると、矯正治療が順調に進まなかったり、矯正治療後に後戻りすることがあります。矯正装置をつけなくとも筋機能療法のみで不正咬合がある程度改善することもありますし、矯正治療が成功するために筋機能療法の併用が必要な場合も多いのです。

6月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水	清水				
	白子	中西	榎本	最上	最上	榎本
	笠間	笠間		笹原	笹原	笹原
	笹原	笹原				
東口		最上	清水	佐藤	清水	清水
	最上	齊藤	笠間		笠間	白子
		戸原	齊藤	齊藤	戸原	笠間
						佐藤

6月のインフォメーション

西口 矯正診療日

7日(土) 15日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 院長休診日

7日(土) 午前 午後

院長セミナーの為お休みです。

キッズニア in しみデン2014 Summer

問い合わせ多数につき早めの**応募募集開始**いたします！

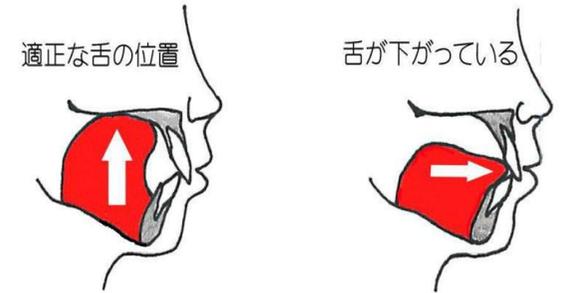
日時 <西口> 7/28(月) <東口> 8/1(金)

第1部 9:30~11:00 第2部 11:30~13:00

対象者 小学1年生~小学6年生のお子さん全18名。

*お問い合わせはお電話でも受付けております。応募人数が多数の場合、抽選とさせていただきますのでご了承下さい。

具体的には、普段舌は上顎についていて口唇は楽に閉じ、正しい嚥下(食物を飲み込む運動)、発音ができるようにするのが、筋機能療法の目標です。



どういったトレーニングがあるの？

当医院では**あいうべ体操**というお口の体操を行っております。

- あ** 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- い** ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う** ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ** ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

1日30セット(3分間)を目標に毎日続けてください。ただし無理のない程度で行ってください。顎関節症の方や大きく口を開けると痛みがある方の場合は、回数を減らすか、「いーうー」のみをくり返してください。お金もかからず簡単にできる体操なので、ぜひ皆さんもお試しいただきね(〇〇)!



管理栄養士のためになる話



6月は梅雨の季節ですね。洗濯物が乾きにくかったり、水回りがジメジメしてカビが生えやすかったり、食材も腐りやすく、いつの間にか食べられなくなっていたり…。今回は梅雨時はもちろん、季節を問わず実行できる食材の鮮度を保ち、長持ちさせる保存方法を紹介します。



<野菜>

大根：立てて冷蔵庫に入れます。葉がついていると根の部分の水分を吸いみずみずしさを失うため、保存の際は分けるようにしましょう。

キャベツ：芯をくり抜き、冷蔵庫で保管しましょう。

もやし：痛みやすいもやしは水と一緒に密封容器に入れ、こまめに水を取り替え保管すると、袋にいれたままの状態より長持ちします。

ニンニク：風通しの良い場所で保管しましょう。暗いところに置いておくと芽が出てきてしまうので冷蔵庫も避けましょう。

かぼちゃ：丸ごと1個なら、新聞紙に包んで冷暗所に保管すると約1か月は保存できます。切れているものは種をくりぬき冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

<肉>

冷凍すると2、3か月は保存できるものもありますが、1度解凍してしまうと再冷凍できません。少量ずつ小分けし、ジップ付きの袋になるべく空気が入らないようにして保管しましょう。ハンバーグ・ミートボール：焼いた後で冷凍保存することが可能です。

<魚>

はらわたを取り除き、キッチンペーパーで水分を除きラップに1つ1つ包んでからジップ付きの袋に入れて保存しましょう。2週間ほどは保存可能です。

保存のための作業をするときは食材ごとに手、まな板、包丁等を清潔にしましょう。

また、 Disposable のマスクやグローブの着用をおすすめします。

食材を買ってからできるだけ早く食すに越したことはないのですが、あくまで使い切れなかったときの保存手段として活用していただければと思います。

4月から新しく仲間が増えました~第2弾~



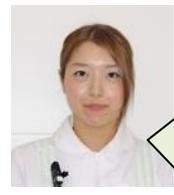
はじめまして。

歯科衛生士の石島理絵と申します。4月から西口で勤務しております。結婚して1歳の女の子がいます。お子様の相談も自分の体験をもとに、お話しできる事があると思います。歯科医院に携わり、約7年になりますまだまだ勉強の日々です。これからも患者様のお口の健康を守るお手伝いができるように頑張ります。よろしくお願いします。



こんにちは。

4月から西口でお世話になっております歯科衛生士の林田かおりです。まだまだ覚えることがたくさんで勉強の毎日ですが、たくさん吸収して1日もはやく皆さんのお役に立てる歯科衛生士を目指して頑張ります。どうぞよろしくお願いします。



こんにちは！

4月から西口で勤務しております歯科助手の染谷菜月です！
歯科業界は初めてで何もかもが勉強の毎日です。7年間勤めた前職のマクドナルドで培ったスマイルや元気を活かして精一杯がんばりたいと思いますので、皆様どうぞよろしくお願いします！

6月4日は“虫歯予防デー”ということで、6月限定のキャンペーンを行います！

おなじみのキシリトールガム、キシリトールチョコレートを特別価格にてお試しいただけます。

すべてキシリトール100%使用です☆



歯医者さんが作った

チョコレート♥

¥1080 → ¥870

甘味料キシリトール100%
使用で虫歯の原因になりません。



キシリトールガム☆

¥1080 → ¥980

味は3種類。アップル、
マスカット、クリアミント。
どれも美味しくおすすめ。