



# 1月の診療予定



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

## 鼻呼吸でインフルエンザ予防!

最近益々空気が乾燥していて風邪やインフルエンザなどが流行っていますね。特に年末年始は、忙しかったりして疲れている方も多いのではないのでしょうか。今回は、お口周りからできる病気の予防法についてお話しします。

### ＜インフルエンザの感染経路は主に3つ＞

**飛沫感染** 感染している人が咳やくしゃみをする時、その飛沫が空気中に飛び、それを健康な人が鼻や口から吸い込むことによる感染。

**接触感染** ウイルスがついた手をよく洗わずに食事をしたりドアノブ・スイッチなどを介しての感染。

**空気感染** ウイルスを含んだ咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発し、長時間空中を浮遊し、それを吸い込むことによる感染。

だいたいの原因が口や鼻から体内に吸い込む事による感染ですね。現在20代の90%以上が鼻ではなく口で呼吸していると言われています。

お口が普段から開いている＝お口周りの筋力が低下しているということなのです。口呼吸を続けていると、さらにこんな危険があります。

- ・ 免疫力が下がりアレルギー疾患になりやすい
- ・ 唾液が減る
- ・ 口内炎になりやすい

これらを予防するためにお口の筋力アップのためのトレーニング「あいうべ体操」を行いましょ。



## 1月のインフォメーション



### 西口 矯正診療日

14日(土) 22日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

### 院長休診日

13日(金) 11時半まで

20(金) 午前 27日(金) 10時半まで

院長はセミナーの為お休みです。

### 口腔外科診療日(Dr.丸岡)

28日(土) 午後

### 人事異動のお知らせ

\*最上清子先生が昨年の12月をもって当院を退職されました。

\*齊藤真理恵先生が1月から西口のみ木曜日に復帰されます。

## レッツ!あいうべ体操☆

やり方は簡単で「あ」「い」「う」「べ」とできるだけ大きめに、ゆっくり、口を動かすだけです。

これを1日30セット(約3分)を目安に行います。

「あいうべ体操」をすると舌や口周りの筋肉が鍛えられて、舌を正しい位置に持っていくことができ、口呼吸から鼻呼吸に変えることができます。

「あいうべ体操」は、感染予防だけではなく、口がいつも開いている、なんとなく疲れやすい、だるい、やる気が起きない、アレルギー疾患(花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎)、いびきでお困りの方にもおすすめの方法です。

\*＜あいうべ体操＞で検索してみてください。



適正な舌の位置



舌が下がっている

「あいうべ体操」の他に、歯みがきもインフルエンザ予防に大事と言われています。それはプラーク(歯垢)の中の数百種類の細菌の出す酵素が、のどの粘液を壊し、インフルエンザなどのウイルスの侵入を手助けしてしまうと言われているからです。

感染症の予防には、手洗い、うがい、栄養、睡眠、そして「ていねいな歯みがき」と覚えてください。それと、「あいうべ体操」で正しい舌の位置、鼻呼吸を身につけて、健康な一年のスタートをきりましょ(〇)!

皆様本年もよろしくお願い致します m(\_)\_m

## 2016年しみデンX'MAS会開催しました！



2016年12月10日に<しみデンクリスマスイベント2016>を開催いたしました。  
今回は<歯は決して元には戻らないから大切にしよう>をテーマに約70名近くのお子様と保護者の方々に参加していただきました！歯の型どりや石こうで模型を作るなど行い、とても楽しんでいただきました★毎回たくさんの方々に参加していただきスタッフ一同感謝しております！  
ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました(〇)／



## 院長先生から新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

2017年は、しみデン19周年の年になります。

2001年に定期管理型予防歯科医院について学び実践して16年目になります。

定期的に歯科医院へメンテナンスで通うことにより、歯のことで困らない生活ができることの重要性を、来院していただいた方々に伝えてきました。

私自身半年前には声帯近くのポリープ切除で2日間お休みをいただきました。35歳から17年間毎年人間ドックを受けてきて。その胃カメラでポリープが見つかりました。毎年欠かさずに行っていたので前年の状態と比較してそろそろ取りましようということになりました。定期的に通っていたからこそ、以前のデータと比較できたからこそ取る決断ができました。

生活習慣病であるむし歯や歯周病は、定期的なメンテナンスによって予防し、健康なお口を維持していくことができます。歯周病に関しては位相差顕微鏡により細菌の状態を毎回観察しています。むし歯に関してもレントゲンやレーザーを使った診査機器で調べています。過去のデータと比較することにより治療が必要か、経過観察でよいのかを判断することができます。

そのことを来院していただいた皆様にお伝えし、理解していただいた結果、現在では2医院で毎月700名以上の方々にメンテナンスにおいていただいています。昨年も、夏休みの歯医者体験「キッズニア in しみデン」や「クリスマス会」に多くのお子さんや保護者のみなさまにご参加いただき、歯の大切さについてお伝えしました。

今年も多くの方々にメンテナンスの大切さをお伝えし、「むし歯や歯周病のない社会を実現する」という私の大きな夢に向かって皆さんと一緒に歩んでいきたいと思えます。

今年もスタッフ一同よろしくお願いたします。

院長 清水 裕之

