



お口周りの筋肉が理想のお口を作る?

口腔周囲筋とは、舌・唇・頬などのお口の周りにある筋肉のことです。

皆さんはお口周りの筋肉（口腔周囲筋）は正しく使えていますか？

歯の内側にある舌と外側にある唇の力のバランスによって歯は、アーチ状の歯列を作ります。

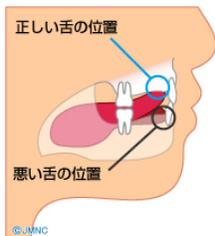
しかし、一方の力が強かったり、逆に弱かったりすると、出歯などの不正咬合につながります。

また、咀嚼・嚥下・発音・呼吸なども口腔周囲筋が深く関わっています。

《普段お口を閉じている時の理想的な状態は?》

- ①舌が舌スポットに軽く触れている
- ②上下顎の隙間が2、3mm開いている
(安静空隙が保たれている)

- ③口唇が軽く閉じている
 - ④正しい嚥下ができている
- これら4つが無意識に行われている状態が理想的な状態です。



10月の診療予定



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



10月のインフォメーション



西口 矯正診療日

7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

2(月) 3(火) 午前午後 20(金) 21(土) 午前
27(金) 28(土) 30(月) 午前午後

院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日 (丸岡先生)

Dr 丸岡 今月はお休みです。

X'masイベント参加者募集のお知らせ

日時：2017年12月9日(土) 14:00~

(受付 13:30)

場所：パーミンダイゴウ 北浦和東口駅から徒歩3分

募集人数：40名(お子様)

全体60名くらい(保護者様入れて)

対象：小学1年生~小学6年生までの方

応募者多数の場合、抽選となりますのでご了承下さい

《こんな症状は口腔周囲筋が使えていないかも!》

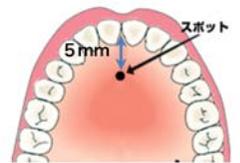
- ・口唇がへりの字型 ・舌がスポットに触れない
- ・低位舌 ・話すときに舌が前歯に触れる
- ・発音が悪い ・姿勢が悪い
- ・口がいつも開いていて口呼吸になる



《口腔周囲筋を正しく使うには筋力UPトレーニング》

MFT (口腔機能療法)

- ①舌や口唇、頬、咀嚼筋などの個々の筋肉トレーニング
- ②咀嚼・嚥下・発音訓練
- ③口呼吸から鼻呼吸へ
- ④姿勢の改善



<チャレンジ>

- ①舌のスポットを意識しよう!
舌をとがらせてスポットに5秒間触れましょう。
1日5回。意識せず自然と出来ているといいですね☆
- ②あいうべ体操で口周りの筋肉を鍛えよう!

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

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!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、車で、いつでもどこでも思い出したらやってください



うっちーのインビザライン日記



こんにちは。西口受付の内田です(^o^)

インビザラインブログ第3段！今回はインビザラインセットについてです。

待ちに待ったアライナーが到着しました。私専用のアライナー♡うれしいです♡

カッコいい箱に入っています。当院の歯科衛生士の横田さんに聞いてみたところ、ひとつひとつ滅菌されていて、とても清潔な状態とのこと。そんな清潔なアライナーの中にひとつ、他の物とは違う包装のものがあります。



Attachment template (アタッチメントプレート) と書いてあります。

このプレートを使って私の歯にアタッチメントをつけていきます。

アタッチメントとは歯の表面に歯と同じ色の突起を付けることがあります。

この突起部分が押され、歯が動きます。

アタッチメントは患者さまによって数や装着する歯が異なります。

私は 16 個つけました(*^_^*)



そのほかに私はアタッチメントをつける前に『IPR』もしました。

IPR とは歯の幅を少しだけ小さくすることで、歯を並べるために健康な歯を抜歯しなければならない可能性を回避したり、左右の歯の形態を整える為に行う処置です。隙間を作り、その幅を利用して歯を並べていきます☆

ついに一つ目のアライナーがセットされました(*^_^*)

今回はアライナー装着についてです☆



しみデン伝スタッフ日記リレー



こんにちは(^o^)東口受付の栃木です♪

爽やかな秋晴れが続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私は、季節の中で秋が一番好きです♪

お出掛けするのも、何かに取り組むのも、一番過ごしやすい季節ですよ。

秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などいろいろありますが、私はやはり食欲の秋です(^o^)食欲には勝てません(笑)

何気なくいつも食べている白いごはん、みそ汁、肉など全てが美味しく感じます(^o^)理由なんていりません、それが秋なのです(^o^)

今は身近で普段から何でも食べられるので忘れそうになりますが、せつかくなら秋の旬の食べ物が食べたい！と思い、先日夏休みをいただいて北海道へ行って来ました☆

オータムフェスタというグルメイベントが偶然開催されており、北海道の食材を使ったお店がたくさんありました☆

北海道と言っても広いです。札幌、小樽、旭川、函館。このイベントではメロンソフトクリーム、海鮮、ピザ、ラーメン等、各地の美味しいものが一度に食べられるのでお得でした♪

でも会場には美味しいものがたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまったのですが、とても充実した旅になりました☆



皆さんにとって秋は何の秋ですか？

スポーツ、読書など全部やるのは難しいですが、何かに絞ってとことんひとつの事を楽しむのもいいですね♪♪

気候も涼しくなっただろうと良い秋に行動してみるのもいいかと思しますので、ぜひ挑戦してみてくださいね(^o^)/

