

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



4月

お花見の
意外な効果

2018年4月1日発行 デンタルサポート株式会社

～新生活のスタート～

お花見のススメ

気温が高くなり、日も長くなっていく春はウキウキしてきますね。春の行事に欠かせないお花見。その主役「桜」は見て綺麗なだけじゃなく、その香りには、リラックス効果のほかに、抗菌作用や血圧低下作用があります。さらに二日酔い防止作用があるという説もあるようです。桜の木の下での宴会は、まさにぴったりということですね。お花見を楽しみ、綺麗な桜を見てウキウキする、そして気心の知れた仲間と大笑いをする。この笑いが『ナチュラルキラー細胞』を増やします。この細胞はガン細胞やウイルスを攻撃するため免疫力を高める効果があります。今年はぜひお花見に出かけて、心もからだも健康に過ごしましょう。

新生活を健康に始めるために

新生活が始まり、学校、職場での健康診断の中で歯科検診を受ける方も多いと思います。歯科検診の内容ってご存知ですか？ ①むし歯や歯周病 ②ブラッシング状況 ③詰め物等の不具合 ④粘膜の健康状態 などを確認します。

歯科検診を定期的に受けている方が、歯科にかかる医療費が少なく済むこともあるようです。これは、歯科検診には早期発見という大切な役割があるためです。3ヶ月～半年に1回の定期検診を受けることにより、むし歯や歯周病の予防や早期発見ができ、健康な歯や歯ぐきの維持のためにはとても大切です。いつまでも健康な自分の歯であり続けるためには、定期検診が欠かせません。口の健康管理をしてくれる『かかりつけの歯医者さん』を持つことは、とても大切です。

体操タイム

「表情筋のトレーニング」

口を「イ」を発音するときの形にし続けると、口の周りの筋肉が鍛えられ、自然に口角を上げることができるようになります。

＜方法＞

口を「イ」を発音するときの形にした状態を10秒キープ！
これを1日に10セット。

ポイント…上の歯を見せつつ目尻を下げることを意識する。

★応用編★ 割り箸トレーニング

＜方法＞

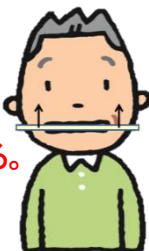
横に向けた割り箸を前歯を使って、口にくわえる。

口角を上げられるところまで上げ、口角が上がった状態で30秒キープ。

※ このとき唇がなるべく割り箸に触れないようにしましょう。

なかなかきついトレーニングになりますが

毎日コツコツと継続して素敵な笑顔を手に入れましょう。



Let's 脳トレ!

隠れていることばを探しましょう!

例) いねぬこ(2)

答) 「いぬ」「ねこ」

※ () 内の数字はことばの数
問題

①はりのみさ(2)

②うんしべほと(2)

③じいぬさき(3)

「ぬい」「ぬい」「ぬい」◎

「ぬい」「ぬい」◎

「ぬい」「ぬい」◎

なるー 良い歯に

訪問歯科診療のお問い合わせは ☎ 0120-76-4182