

# たるみ歯科通信

2019年10月号 No.106

こんにちは、歯科衛生士の瀬川です。  
だんだん涼しくなり秋がやってきたなと感じますね。  
先月私たちは淡路島で行われた ADF という勉強会に  
スタッフみんなで参加し、受付・助手の桑形と堀が  
「当院のカウンセリング」について発表をしました。  
しっかり準備したかいもあって「審査員特別賞」を頂きました。  
これからもより質の高い診療ができるようにチーム一丸となって  
頑張っていきますのでよろしくお願いいたします！



さて、今月の通信は「唾液（だえき）」についてお話しします。

唾液はお口の中を潤すだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭・ムシ歯・歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守ってくれます。

## 唾液が減る原因は・・・

口呼吸・加齢・ストレス・薬の副作用・口腔乾燥症・全身疾患によるものなどさまざまです。

## 唾液が減ると・・・

口の中が乾燥してネバネバするだけでなく、口臭や舌痛がしたり、ムシ歯や歯周病にかかりやすくなったりといろいろな問題がおこります。

唾液の量を増やすにはお口の周りをよく動かしてしっかり刺激することが大切です。ご自宅でも簡単に出来る方法を2つご紹介します。

## ☆唾液腺マッサージ☆

### ① 耳下腺（じかせん）



### ② 顎下腺（がっかせん）



### ③ 舌下腺（ぜっかせん）



このマッサージを1日5回～10回繰り返しましょう。

## ☆あいうべ体操☆

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ

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、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

唾液を増やしてお口の中の環境を良くしましょう！

## 10月の予定

★ 矯正診療日は 10/17 (木) 午後 です。

★ 院内研修のため 10/18 (金) 午前 は **休診** です。

