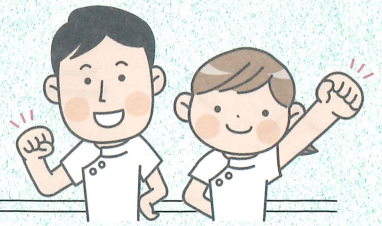


歯科診療所

ななクリニックだより



本年になり、感染拡大に加速が見られている新型コロナウイルスですが未だ終息の兆しが見られず、大変な状況が続いておりますが今年度もスタッフ一丸となり医療の質の向上及び歯科疾患の予防に尽力してまいります。よろしくお申し込み申し上げます。

新型コロナウイルス感染症での検証はこれからですが、インフルエンザウイルス等では、口の中にある細菌が出すタンパク分解酵素が、ウイルス感染を促進することがわかっております。特に歯周病菌は強いタンパク分解酵素を持っているため、セルフケアと歯科医療機関での治療が重要と考えられております。

皆様の感染予防の対策の一つとして手洗い・うがいに加えて、お口のセルフケア(丁寧な歯磨き)とプロフェッショナルケア(歯科医院での専門的クリーニング)を心がけていただくと良いかと思っております。

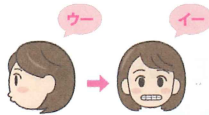
また、日頃診療に携わっていて感じることでしまして、長い自粛生活の中で、一人で家におられる時間が増えお口を使う機会が減ったことも関係するのか唇やほっぺたを噛みやすいといった訴えを散見することが増えたように感じています。

気になる方は以下の体操を参考に実施してみたいかがでしょうか。

お口・下の動きをスムーズにする運動

唇やほほ、お口周りや下の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした)口の体操



- ①口をすぼめる。
- ②「イ～」と横に開く。

(唇と)ほほの体操



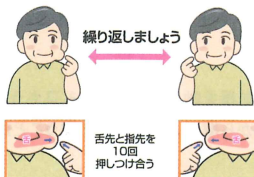
ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

パタカラ体操



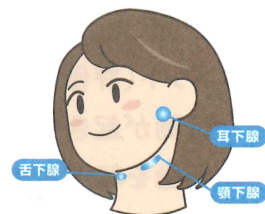
- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音8回を2セット行う。

舌の体操(舌圧訓練)

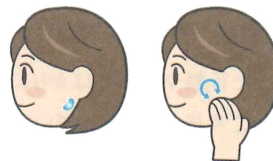


- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

唾液腺マッサージ

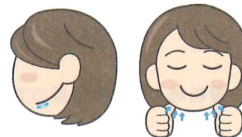


耳下腺マッサージ



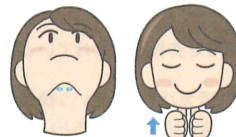
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

顎下線マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

舌下線マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。