



### 受付だより



みなさん、こんにちは。目で見ると春、口で味わう春、どちらも格別なのは冬を乗り越えていただけのご褒美のようだから。もうしばらくは昼夜の寒暖差に体調を崩さないように労わりましょう。

春の訪れにはもれなくスギ花粉も一緒に飛来します。花粉症の方々には悩ましい季節の到来です。今出来る対処療法ですべからく乗りきってください。そもそも原因である花粉が飛ばない杉の研究が進められています。日本中の杉の木を植え替えまで考えると先の長い話です。ただただ春の訪れが嬉しいと、そうでない人も周りには沢山いる事に気づきにくくなっています。

先月第18回「ハロアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」を無事に終えることが出来ました。みなさんには沢山の応援を頂き心より感謝申し上げます。ありがとうございます。すでに来年2月の活動に向けて準備が始まっています。募金・タオル・ハブラシ・石けん等どうかこれからもご協力をお願いいたします。

一生自分の歯で食事を摂るために、歯が健康であることは欠かせません。歯の健康を脅かす虫歯・歯周病の予防には食後のハミガキで、虫歯・歯周病の原因となる歯垢の除去に努めましょう。当院おススめのハブラシ「プロस्पекティブコンパクトスリム」は柔らかな毛先・毛束の多さで歯垢の除去に優れています。定期的な歯科検診も併せてお口を健康に保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



## 患者様へ お詫び

### 花粉の季節到来！！



花粉症の方には辛い季節がやって参りました。この辛い時期、歯科治療を受けるのもやっとなことだと思えます… (涙)

「くしゃみが出そう」 「鼻づまりで息ができない」 など治療を中断して欲しい時はいつでもおっしゃって下さい。

そして私達スタッフの中にも(院長も)薬を飲んでいながらも関わらず、症状が酷いスタッフも多数おります…。この時期、診療中の「くしゃみ」「鼻水」など不快に思われる方もいらっしゃると思いますが、“春の温かさ”の様なお気持ちでご理解下さい。

新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、

会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、どんな名称でもかまいません。30000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願い致します。

## 院長手記

## 「感謝を込めて」

2月7日〜10日の4日間、18回目となる「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア現地活動が行われました。」

今回は101名の皆さんと共に活動を致しましたが、参加者の皆さんの頑張りとお力を支えて下さる皆さんのおかげで大きな事故や怪我も無く無事活動を終えることができました。

心から感謝いたしますとともに、今回の活動内容を「現地活動報告集」にまとめました。当院受付にて3000円(税込)で販売させていただきその収益を全て来年度2月に再び行われる2025年度第19回目の現地活動のため資金にさせていただきます。皆さんにはお願いばかりで恐縮ですが、飛行機でたった4時間の場所に今尚歯ブラシ1本にも困窮する人々や、劣悪な環境で生活しながら私たちの活動を心待ちにしている子供たちが沢山います。どうぞ皆さんご協力のほどよろしくお願いいたします。

2020年に発生した「新型コロナウイルス感染症」は瞬く間に世界中に拡大し、未曾有の混乱の中、私たちの活動も延期となり4年が経過しました。

いつ活動が再開するかわからないまま、その間様々な事を考え、自分の人生のなかでいかにこの活動が大切に純粋に「好き」であったかを痛感しました。

ある方に「何故ボランティアなどやるのか」という質問を頂いたことがあります。確かにボランティアと聞けばどこか胡散臭く感じる方もいらっしゃるでしょう。自己

満足の世界、売名的な行為という意見もありました。

確かに私自身この活動に出会うまでは特に何かをするわけでもなく、否定はしないもののあまり興味もありませんでした。しかし、19年前に初めてフィリピンのスラムに立ち、むせ返り鼻を劈くような臭いを嗅ぎ、目の前に広がるゴミの山を見た時、まるで思考が停止するかのようになりました。そして初めて出会ったフィリピンの患者さんは私と同じ年で私は彼女の前歯、奥歯を合計3本抜かなければなりませんでした。

当然日本では治せる歯です。そして私自身、皆さんにいつも「歯を抜いてはいけません」「歯は体にとっても大切な臓器である」ことをお話ししておきながら、ここでは何の手立てもなく「抜歯」という選択肢しかありませんでした。私は自分の無力さを感じながら、上顎の中にしつかりと埋まっている歯に力を込めた時、「ミシミシ」というまるで歯の悲鳴のような感覚を今でも忘れられません。そして私が一言「終わったよ」とつぶやくと満面の笑みで「先生、サラマッポ(ありがとう)」と血の付いたガーゼを噛みながら微笑む彼女の顔を見た時、私の何かが変わりました。

あれから19年が経ちました。「何故ボランティアをやるのか」その間に私自身明確な答えはまだ見つけられませんが、皆さんが当院に毎日のように歯ブラシや物資を届けてくださり、趣味で作ってくださったブーケやキーホルダー、絵等、時に野菜や果物まで院内で販売させていただきます。いただきその収益を募金にして下さり

また、今回の「YS Stand(ワイズスタンド)」さんのようにこの町に何件も募金箱を設置していただきご協力してください。その中で私は皆さんに会う度に心から感謝させて頂き、その度に私は決して一人ではなく、沢山の皆さんに支えられていることを実感します。

その思いの連続が私をここまで導き、心が折れそうな時も皆さんの優しさとスラムの人たちの笑顔がもう一度頑張ろうと奮い立たせてくれるのです。

「一、歯科医師の前に一人の人間であれ」私の恩師でもあり、会の会長林春二先生に20年前に頂いた言葉です。

歯科医師として皆さんの大切なお口の中を治療させていただく前に、一人の人間として皆さんから安心して通院してもらえるようにこれからも医療技術、知識だけでなく、心の研鑽を積みながら頑張っていこうと思えます。

皆さんのご協力は私の生きるエネルギーです。心から感謝申し上げます。そしてこれからも是非よろしくお願ひします。



私の高は15歳  
まで生きて



スラムでは「抜歯」が  
最善の治療となります。



## ボランティア インフォメーション



### 歯あとふるストーリー♡

兵庫県金谷様



私達の医院には全国各地から、毎日のように2月の現地活動に郵送や宅急便などで、物資が届いております。参加なされた兵庫県今月も、皆様から頂いた物資についてご紹介したいと思います。



那須塩原市  
川島様  
3つのラドセルを  
届けて下さった  
川島さん

知人のご紹介でラドセルの寄付のこを  
知り、今日の寄付をして頂けました!!  
6年間の思い出が詰まった大切なラドセル。  
思い出のボタンをスラムの子供達へと  
繋いでいきます!! ありがとうございます

ご紹介で同じ兵庫県の歯科  
衛生士金谷さんがラドセルとハブラシ等を送って下さり  
ました。ご友人や地域の歯科の先生、保健センターの  
方々にお声を掛けて下さってありがとうございます!



患者さん 〇様

いつもたくさん物資を持て来て  
下さる〇さん!!今回はたくさん  
のトヤワコン、鉛筆をたくさん寄付して下さいました。  
私達の活動は、日々の皆様からのご協力で成り立っています。  
こちらからも応援よろしくお願ひ致します。



### 子育て歯っぴースマイル☆

#### 「子供の口呼吸」

とうとう花粉症の季節がやって来ました。アレルギー性鼻炎、花粉症の方は辛い季節でしょう。むずむずする鼻、くしゃみやみ、たらしと垂れる鼻水、鼻づまりに頭が痛いというです。ところで、呼吸は鼻でするのが正解です。皆さんは正しい呼吸法をしていますか?

□で呼吸をすると口腔内が乾燥してしまい、唾液で潤っているはずのお口の中がカラカラになってしまいます。唾液は細菌の活動を抑制する作用があります。乾燥することで細菌や真菌が増殖しやすくなり、虫歯や歯周病、□内炎のリスクが上昇します。

更に、□で呼吸することによって風邪を引きやすくなります。喉の奥まで乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。よく風邪をひいている子ももしかしたら□呼吸しているかもしれないですよ。それに、歯並びを悪化させます。顎の骨や歯が発達段階にある時期に□呼吸をしていると発達に障害されてしまい、出っ歯や八重歯を誘発してしまいます。

もしお子さんがポカンと□を開けていたら、ご家族は「□を閉じようね」と声をかけてください。そして、できるだけ早い段階で鼻呼吸へと移行させましょう。鼻呼吸になれば、こういったトラブルが起こりにくくなります。

おポカンに  
気づいたら...  
聞いてよ!!の  
声掛けを!



(歯科衛生士 藤田 友希子)



# プリンセスの歯ロー フィリピン

## 「家族と過ごした一週間」

今回のボランティア活動の後、先生が私のフィリピンの家族と一緒に居られるように一週間の休暇をくれました。

ハロアルの皆が帰国する中、家族がホテルまで迎えに来てくれました。私は、子供達へのサプライズとして「今年はまだフィリピンに帰ることができない。」と伝えていたため、ホテルで子供達が私を見つけた時はすごく驚いて、すぐに私を抱きしめてくれました。

この休暇で一番嬉しかったのは、息子の誕生日と一緒にお祝いできたことです。日本に来てからの三年間は一緒にお祝いをしてあげることができなかったため家族で盛大にお祝いしました。お金はかかりましたが、離れて暮らしている家族や子供達に私がしてあげられる事は限られています。家族や子供達の嬉しそうな顔を見て私も幸せな気持ちになりました。日本からのお土産でチョコレートやお菓子、靴を買っていきました。お土産を渡した時、子供達は「これは僕の！」「これは私の！」とお菓子を競い合う様を取っていく所に、叔母も混ざっていた姿が面白かったです。新しい靴を履いた時は、子供達は脱ぎたがりませんでした(笑)

この一週間はとてもいい思い出ばかりで、子供達と過ごす毎日がとても楽しかったです。また、久しぶりに子供達を抱きしめることができ嬉しかったです。

日本で寂しい気持ちになった時はこの日々の事を思い出すことにしました。

私が日本に帰る日…父は口には出さなかったものの「気を付けて行きなさい。」と言って目に涙を浮かべ背を向けて二度と私を見てくれませんでした。私は空港に行く車の中で泣きました。空港に到着した時、私は子供達をしっかりと抱きしめました。娘は私が日本に帰ることを知りませんでした。息子には、「いつもビデオ通話で話しているのだから泣かないで。」と言いました。車から降りた時、私が泣いているのを子供達に見られてしまったのでその後は子供達を見ることはありませんでした。私と家族にとって本当に辛いことですが、これは、子供達の将来の為です。日本に帰ってきた今は、子供達の為に頑張りたいと思います。

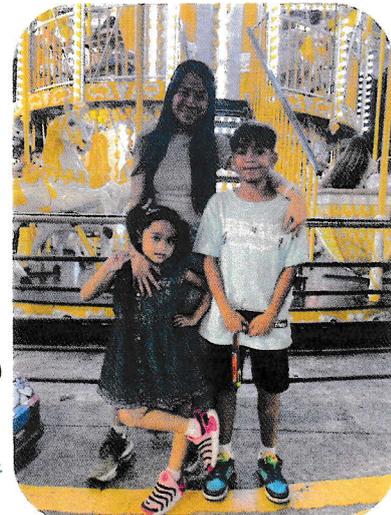
今回ボランティア活動に参加できたこと、子供達と過ごすための一週間をもらえて先生には感謝しかありません。ありがとうございました。



家族とお世話になっ  
て、北島・今西先生と  
📷



息子の  
お誕生日🎂  
フット料理の  
豚の丸焼き  
🐱  
Happy Birthday  
11th!!



子供達を  
連れて  
遊園地へ  
ウツサの  
脱がなかった  
靴です👟



ホテルで子供達と  
久しぶりの再会👤

(歯科助手 藤田 プリンセス)

# 有美子の健康歯いっしょーどーぞー!

## 「とちおとめ」が なくなる?!

本来の旬は春から初夏にかけての時期である「いちご」。しかし3月はハウス栽培がもつとも旬を迎える時期だぞです。いちごは寒い時期ほど甘く、暖かくなるほど酸味が増していく傾向にあるためです。

さて、栃木県でいちばん有名ないちごといえば「とちおとめ」ではないでしょうか。しかし昨今、県内栽培面積8割を占める「とちおとめ」に代わり「とちあいか」という品種のいちごをスーパーなどで目にすることが増えたことにお気付きでしょうか。

新しい品種を作らなくてはならない背景には、とちおとめの「保護期間」(農産物の著作権)が終了し(いちごの場合は最長で25年)、とちおとめが一般品種になったことが関係しているようです。

その為、栃木県は7年かけて開発した「とちあいか」を新しい登録品種として主力にしていくそうです。とちあいかは、実が大きくて甘みが強く、病気に強く育てやすいといった特徴があり、傷みにくいことなどから海外輸出にも適しているそうです。私個人としては酸味のあるとちおとめが好きなので残念ではありますが、完全にとちおとめがスーパーから消えるわけ

はないとの事なのでホッとしました。みかんやグレープフルーツの約2倍のビタミンCを含んでいるいちごを食べて、今後も「いちご王国・栃木」を守っていききたいですね。ちなみに今の時期、花粉症対策にはビタミンDの摂取もお忘れなく! (ビタミンDが不足すると異常な免疫反応を招くと言われています) 干しシイタケや干しキノコ、クラゲイワシ、シラス、紅鮭、スモークサーモンなどがかなり豊富です。

あなたにはどちが好み?

とちあいか      とちおとめ

おいしい♡

(歯科助手 渡邊有美子)

## 歯として...Q!

### 「噛めば噛むほど若返る!？」

よく噛んで食べることは身体にとっても良いことですが、軟らかい食べ物を好む現代人にはなかなか難しいところです。特に軟らかいステーキなんてみんな大好き!!

しかし、よく噛むことによる全身への効果は次のように様々です。

- 1, 胃腸の働きを良くする...消化酵素の分泌増加
- 2, 虫歯や歯周病、口臭を予防する...唾液分泌増加、口腔内の清浄効果が高まる
- 3, 肥満防止...満腹中枢が刺激される為食べ過ぎを防止する
- 4, 脳の働きを活発にする...脳への血流が増加、脳の老化を防止、記憶力の向上
- 5, 全身の体力向上...全身の神経を刺激し活力がみなぎる
- 6, 味覚を発達させる...噛むほどじっくり味わえる
- 7, がんを予防する...唾液中の酵素が食品の発がん性物質を抑制する

これらの項目の、4. 脳の働きを活発にするというのは、噛むことで歯根の周りにあるクッションのような歯根膜組織が約30ミクロン沈み込み圧力がかかります。そのわずかな圧力で、歯根膜にある血管が圧縮されてポンプのように血液を脳に送り込みます。その量は一噛みで3.5ml。よく噛む人の脳にはひっきりなしに血液が送り込まれ、その間、脳は刺激を受け続けていることとなります。つまり噛めば噛むほど脳が活性化されて元気になり、どんどん若返るということです。よく噛む為にはしっかりと歯、お口に合った入れ歯が必要です。不具合がある場合は早期に治療を受けましょう。

噛むことはいいことですね

(歯科衛生士 菊地 久美子)

超高齢社会に向けて 『お悩み相談室』

「お悩み相談室」

質問

認知症の義母(81歳)要介護度1は、「お腹が張る」と言っている。便秘薬をすべし飲みます。

ひびくときは1時間12回も飲むことがありますが。その結果お腹を下すと、次は整腸剤を飲みます。薬に執着心が強く、頻繁にこのようなことを続けています。

認知症の薬も飲んでいますが、あまり色々飲んでほしくないのですが話をしたところで全く聞き入れられてはくれません。どうにか下剤を飲むのをやめさせる方法はないでしょうか？

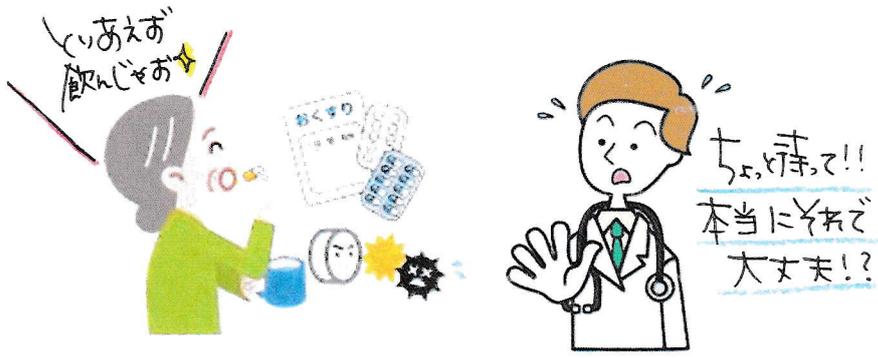
答え

認知症の方が、薬に執着してしまう話はよく聞きます。実際私も、そのような認知症高齢者の介護に携わった経験があります。「苦労をお察しします。」

義母に薬を自己管理させるのではなく、基本的にはご家族が薬の管理をすることが一番良いのですが、それが無理なのであれば偽薬を使うしかないと思います。偽薬を買って瓶の中身だけ入れ替えるという方法です。「薬が違う」とはばれてしまう可能性がありますが、私の経験から言うとばれたことはありません。義母をだますことになりませんが、薬の飲みすぎにより

「皆さんの家族は「薬の執着」大丈夫ですか!?

偽薬は、市販のサプリメントのようなのですが、プラセボ製薬といふところが、薬を頻繁に飲みたがる認知症高齢者に服用してもらって偽薬を出しているのでもらう偽薬を出してはどうか？



(栃木県認知症 介護指導者 庄司康善)

syoji.y.77ka@outlook.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。



3月のお知らせ

今月のカレンダー

| 3月の予定    | 日   | 月   | 火                 | 水  | 木   | 金            | 土   |
|----------|-----|-----|-------------------|----|-----|--------------|-----|
| 表示の見方    |     |     |                   |    |     | 1            | 2   |
| ○…診療     | 3   | 4   | 5                 | 6  | 7   | 8            | 9   |
| 休…休診     | ○/1 | ○/○ | ○・往               | 休  | ○/○ | ○/○          | ○/○ |
| 往…往診     | 10  | 11  | 12                | 13 | 14  | 15           | 16  |
| 講…講演     | 休   | ○/○ | ○/○               | 休  | ○/○ | ○/○          | ○/○ |
| 学…学会     | 17  | 18  | 19                | 20 | 21  | 22           | 23  |
| 勉…勉強会    | ○/1 | ○/○ | ○・往               | 休  | ○/○ | ○/休          | 休   |
| ○/1…午前のみ | 24  | 25  | 26                | 27 | 28  | 29           | 30  |
| <診療時間>   | 31  |     |                   |    |     |              |     |
|          | ○/1 |     | 午 前 9:00 ~ 13:00  |    |     | <往診日>火曜午後    |     |
|          |     |     | 午 後 14:30 ~ 19:00 |    |     | <休診日>水曜日・祝祭日 |     |
|          |     |     | 日曜のみ 13:00 まで     |    |     |              |     |

5日(火) 19日(火) 往診のため午後休診  
 10日(日) 24日(日) 休診  
 22日(金)午後 23日(土) 2月に行かれたボランティア活動の報告会が長野県で行われるためスタッフ全員で行って来ます。

報告会の様子は来月号でご報告します♡ 産新聞もお楽しみに!!!

# 大切なことを認識

## させてくれる痛み



いゝ歯の学校

皆さんが歯科医院を受診しようとしたときつかけは、多くが「歯が痛くなった」「歯肉が腫れて痛い」ではなにかと思います。実際に、痛みが出て心配になります。受診される方もいれば、痛み止めを服用し続けたが我慢出来ないくらいの痛みが出たため受診された方など、「痛み」を訴えられる方が多くいらつしやるのが現状です。ではどうして歯が痛くなるのでしょうか？もちろん原因は虫歯や歯周病の進行にあります。今回は視点をかえてお話ししたいと思います。

頭痛や腰痛などは我慢出来なくなると鎮痛剤を服用して痛みが治まってくると思いますが、歯の痛みは違います。その時は治まってもしばらくするとまた痛みが再発し、さらに強い痛みになつてしまつてケースがほとんどです。その結果痛い中で治療を行うことになってしまいます。

虫歯や歯周病は自然治癒といつてもそのうち治る「もの



(歯科衛生士

黒川 淳子)



## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 【花粉症と歯の関係】

少しずつ暖かくなり、おでかけにぴったりの季節ですが、花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。花粉症になると歯がムズムズかゆくなる・歯が浮いたような感じがするなど歯に何らかの症状を訴える方もいます。

花粉症は鼻の粘膜にアレルギー炎症が起こり鼻に炎症が起こるだけでなく、まれに歯も痛くなったりかゆくなったりと影響が出る場合があります。それは鼻と歯の位置がとても近いことが関係しています。また、花粉症になると体の免疫バランスが崩れ、鼻にある細胞が花粉を外に出すよう鼻水が出るなど、免疫が防御機能を果たします。お口の中も体の免疫を大きく影響を受けます。歯茎の末端組織はその影響で一時的に炎症を受けやすくなり、歯肉炎や歯周病になりやすくなります。それから、花粉症になると鼻炎が続くことで口呼吸になります。口呼吸が慢性化することで口腔内はドライマウスの状態が続きます。また花粉症を抑える抗ヒスタミン薬は副作用で口が渴くことがあります。口の中がドライマウスになると唾液の自浄作用がなくなり、虫歯や歯周病になり

やすくなります。

そこで、花粉症が起こる時期、花粉症に効くといわれるツボがお口の中にあるのです。花粉症に効くツボは主に迎香と呼ばれ、上の犬歯の根元辺りを押すと少し痛みが出る部分に当たります。そこを清潔な指で押すか指歯ブラシで軽く指圧するといいでしょう。花粉症によって歯がかゆくなったり、痛くなったりしている方はお口の中をこまめに清潔に保っていきましょう。口の中が免疫低下したりドライマウスの状態にならるように日頃から口の中を潤すようにすることをお勧めします。歯の痛みが花粉症なのか、違う原因なのか、ご自身で判断せず不調があれば受診しましょうね。



(歯科衛生士 小柳 かおり)



|         |            |               |                    |           |           |         |                   |
|---------|------------|---------------|--------------------|-----------|-----------|---------|-------------------|
| MANA    | 葉太郎と花      | ご親切に感謝        | チューリップ             | 小さな感謝の習慣  | グリーンパール那須 | 頑張ろう日本! | Nasunocafe joynas |
| 侑空 & 青空 | 祥吾         | 平成3年度黒磯高校3年3組 | 祝20周年いつもありがとうございます | Y・S       | 株式会社 アマガイ | 笑顔      | 仲良し夫婦♡            |
| (医)弘徳会  | ひたすら日々感謝です | 和多志           | 7957 & 8767        | えりちゃん大好き! | トニーズC224  | トニーズ224 | 那須拓陽高校陸上部         |



## 『歯医者の麻醉』

歯科の治療で多く使われる麻醉の注射ですが、得意な方はいないですよ…「麻醉しないといけませんか?」と聞かれることも少なくありません。もちろん麻醉を使用しなくても治療は行えますが、神経の生きている歯をそのまま削ることは想像を絶する痛みを伴います。その為に感覚を麻痺させる麻醉は必要不可欠となります。その歯科の麻醉の方法は大きく分けて3つあります。

### 《浸潤麻醉》

歯科の麻醉の代表格です。歯を削るとき、神経を取るとき、歯を抜くときなど様々な治療で用いられている局所麻醉です。麻醉を効かせたい場所の近くに麻醉薬を注入し、歯を支える骨へと浸み込ませ(浸潤)神経に届かせます。大きな奥歯や、麻醉が効きにくい場合には、何本か注射することもあります。

### 《歯根膜麻醉》

浸潤麻醉と同じく局所麻醉の一種です。歯を包んで歯と骨をつないでいる靭帯『歯根膜』に麻醉薬を注入し、歯の周りに一気に効かせる方法です。

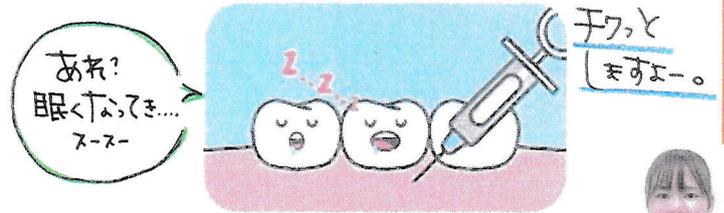
### 《伝達麻醉》

局所麻醉の一種ですが、浸潤麻醉や歯根膜注射よりも広く長く効きます。顎を通る太い神経の

近くに麻醉薬を注入するので、たとえば下顎の神経1カ所に注入するだけで、下顎の片側の広い範囲の歯に効きます。親知らずの抜歯や、骨が厚くて浸潤麻醉がなかなか効かない方の奥歯の治療などに用いられます。

また、歯科治療で使われる麻醉薬の多くには、局所麻醉薬だけでなく血管収縮薬が配合されています。血管収縮薬が含まれているので、局所麻醉の注射をすると注射された周囲の歯ぐきの血管が収縮するため、余計な出血が抑えらると共に、麻醉薬がその周囲に広がらずに、注射した部位に留まるようになります。

歯医者での麻醉の持続時間は、一般的に浸潤麻醉法で2~3時間、伝達麻醉法で4~6時間です。この時間はあくまでも目安なので、麻醉が効いている間は唇や頬を噛みやすかったり、火傷もしやすくなりますので十分注意しましょう。



(歯科衛生士 北島 紗希)



## 受付 歯ッピースマイル

### 「あいうべ体操」

今回は、お口の体操「あいうべ体操」について紹介します。

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していくお口の体操です。体操を毎日地道に続けると、舌の力がついて自然に口を閉じることができず。では、あいうべ体操のやり方です。

1. 「あ」と口を喉の奥が見えるまで大きく開け、キープします。
2. 「い」と首の筋が見えるまで口を思い切り横に口を広げ、キープします。
3. 「う」と唇をとがらせて、大きく前に突き出しキープします。
4. 「べ」と舌を出して、舌の付け根が引つ張られるくらい、思いつき前に突き出してキープします。

ポイントは、大きく口を動かして、ゆっくりと行うことです。痛みがある場合は無理せず、できる範囲で行いましょう。

一連の流れを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日30回を目安に行うことで、舌や口周りの筋肉を鍛えることができたり、脳の活性化や顔のむくみが解消できたりします。口周りの筋肉を鍛えると、口呼吸を改善するとに繋がり、免疫力アップやいびき改善など様々な効果があります。また、顔や首の血行が促進されるため、むくみを解消することにもつながります。誰でも簡単にできる体操なので、ぜひ行ってみてください! 待合室に資料がご用意しますので、ご自由にお持ち帰り下さい。



(受付 大森 七海)



|              |            |           |                         |        |               |                |
|--------------|------------|-----------|-------------------------|--------|---------------|----------------|
| 仁菜ちゃん & 明ちゃん | Nikall     | 今日一日元気な歯  | ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております | らーら    | 麵屋たか          | さよ子            |
| みっちゃん717     | カットハウス なみき | CIELO BLU | ウリウリ                    | No.899 | フィリピンの子供達に笑顔を | つけ麵 竹風 No.6039 |