

新年を迎え一ヶ月が経ちました。まだまだ寒い日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
 新型インフルエンザも少し落ち着いたようですね。春はもうすぐそこまできていますよ??
 待ち通しいかぎりです。元気に冬を乗り切りましょう。

2月と言えば…

節分・バレンタインデーと行事もいろいろありますが、今年はなんと言っても「冬季オリンピック」の年です。トリノオリンピックで金メダルを獲得したフィギュアスケートの荒川静香選手の活躍が思い出されま

す。

ちょこっとオリンピックのご紹介を…



☆第21回冬季オリンピック競技大会 カナダ バンクーバーで開催されます。

☆2010年2月12日～28日 (17日間)

(日本との時差は17時間なので日本では2月13日～3月1日。日本時間の午前3時～午後3時までの時間です。)

☆NHK BS1 ではすべて中継される予定だそうですよ。

☆7種目(スキー・スケート・アイスホッケー・バイアスロン・ボブスレー・リュージュ・カーリング)

94名の選手が出場されるそうです。

注目はなんと言ってもスピードスケートの「15歳の新星★高木美帆選手でしょうか？」

なんだか元気がもらえそうですね。

その他2月の行事といえば…

Q 節分に恵方巻き寿司を食べるのはどうして？



A 大阪(大阪海苔問屋協同組合)が発祥の地と言われており道頓堀で行った行事をマスコミが取り上げ、全国の食品メーカーがそれに便乗して全国に広まったそうです。

太巻きはラッパを吹くようにくわえて恵方に向かって私語を交えずに丸ごと食べる事により、一年間よい事があるそうです。巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、丸ごと食べるのは「縁をきらないために包丁を入れない」という事です。ちなみに今年の恵方は西南西です。

Q バレンタインデーは何故チョコレートなの？



A 日本だけの風習だそうです。メリーチョコレート会社が伊勢丹の売り場に置いたのが始まりです。

当時は売れなかったそうですが、ハート型のチョコレートを造り「女性から男性にバレンタインチョコレートを」というキャンペーンに森永製菓も参入し次第に浸透し始めたようです。

行事にもいろいろな裏事情があるようですが、でも夢があって楽しくなりますよね。

お口の体操 「イーウー体操」

健康にとって最大の敵は 「口呼吸」(お口だけで息をする)です。

正しい呼吸は「鼻呼吸」です。お口を閉じてお鼻だけで息をします。

お口が開いていると、お口の中が乾燥し冷たい空気や細菌が直接体内へ侵入してしまう為病気にかかりやすくなります。また、口臭、歯の黄ばみアトピーの原因などにも繋がってしまいます。乾燥しないように、しっかりお口を閉じるようにしましょう。

そのためにもお口の周りの筋力を高めることが必要になります。まずは手軽で簡単にできる「イーウー体操」をご家族みなさんで楽しみながらトレーニングしてみたいはいかがでしょうか。



首すじが出るくらい
思い切り「イー」の
口をします

口を思い切り横にひっぱって
イーの口をしたあと、くちびるを
前にキュッと突き出してウーッの
口をします。(10回繰り返します)
ほおの筋肉と、口の周りにある口輪筋を
鍛える体操です。
頬筋は、きれいな笑顔のためだけでなく
咀嚼する(モグモグと噛む)ときにも活
躍する筋肉。
口輪筋は口を閉じたり、口角を引っ張り
上げる筋肉です。



ひょっこみみたいに
おもいきり「ウー」の
口をします。

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日