



# わは歯ニュース 2011 : 5月号

新しい春がスタートして1ヶ月が経ちました。

不安と期待でいっぱいスタートした新生活、ワクワク、ドキドキした気持ちも少し落ち着き、少し疲れがでてきたところではないですか？

5月は休みもいっぱい！！ゆっくり休んで6月に向けての充電期間にしましょう。

ワクワク

ドキドキ

**祝** 今月をもってはま歯科医院も10周年を迎えることになりました。アッという間の10年だったような気がします。思い起こせば10年前、院長とスタッフ3名でスタートし今では若いスタッフも加わり計8名になりました。これも皆様の支えがあったからだと感謝しております。これからも皆様の健康（健口）のお手伝いをさせていただきたいと思っております。未永くよろしくお願ひします。

季節の移り変わりは早いもので「寒い 寒い」と言っていた季節も、近頃は暖かさを感じるようになりました。嬉しい反面、衣服にも気を使わなければいけませんね。そこでちょっとだけ衣服について考えてみました。



衣服の着方でエコ



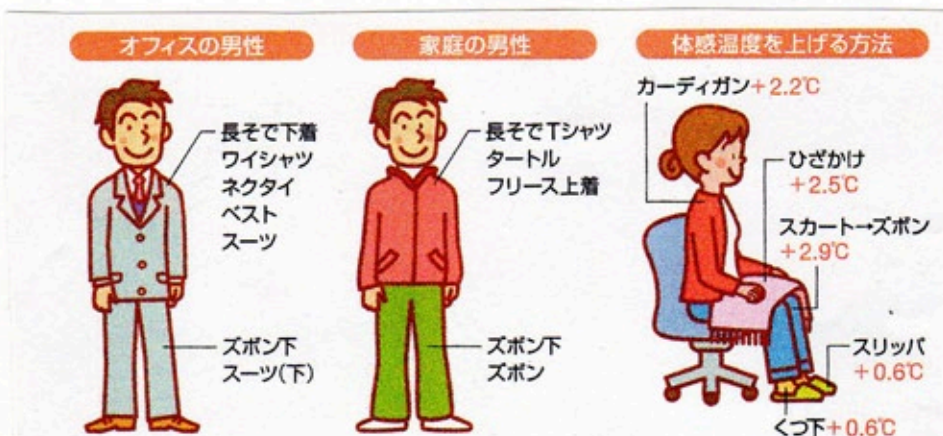
夏

上着を脱いでネクタイをはずすと体感温度が2℃下がるそうです。2005年夏、会社冷房設定を28℃にするために、クールビズ（夏の軽装）が推進されたました。

それによる二酸化炭素削減量は環境省により約46万tと推計されました。

冬

室温20℃でも暑くも寒くもなく感じる服装



担当くわばら

**解説** 着衣を工夫することで体感温度はかなり上げられる。暖房温度は20℃が推奨されている。

いつもおいしく食べたい。元気に笑いたい。

## 『歯つらつ体操』はじめましょう。

しっかり噛めて、食事がおいしくいただけるのはとても楽しいことです。会話を楽しみ、声を出して笑うと身も心も爽快です。

お口のはたらきは.....

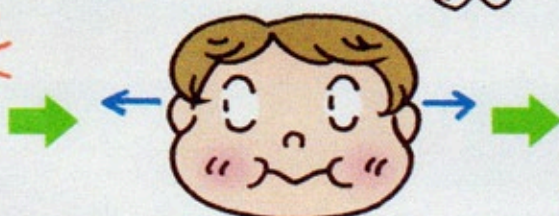
☆ 呼吸をする ☆ 食べる ☆ 表情をつくる ☆ 言葉を話す **ことなんですよ。**

## 歯つらつ 顔面体操 お口の機能をアップする

十分息を吸ってから  
それぞれ約**10秒**実施。  
3回繰り返します。



頬をあげ、ニコリ笑う。



アップアップをするように頬を  
ふくらまし、左右に目を動かす。



口と目を思いっきり開く。

食前が効果的!  
だ液腺マッサージ

だ液腺マッサージで健康度さらにアップ。

じかせん  
耳下腺



びくかせん げっかせん  
顎下腺 舌下腺

位置の確認



じかせん  
耳下腺への刺激  
親指以外の4本の指を  
頬にあて、耳下腺の上で  
ぐるぐる回す。(10回)



びくかせん  
顎下腺への刺激  
耳の下からあごの先まで5  
力所を目安に、親指で突き  
上げるように押す。(25回)



げっかせん  
舌下腺への刺激  
あごの真下から舌を突  
き上げるようにゆっくり  
ぐーっと押す。(10回)

目につく場所に貼っておくといいですよ。たとえばトイレなどに.....。

さて今日からはじめてみましょう。

はま歯科医院

☎ 500-6224 岐阜県羽島市正木町79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)

ホームページ <http://www.ham-dennto.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

