

ようやく涼しくなってきました。みなさん、夏の疲れは出ていませんか？
今年も酷暑が続いた上にマスク着用を強いられ、この上なく身体にダメージを受けた夏だったように思います。

食欲の秋です。美味しいものをたくさん食べてリセットしましょう！

さて、新しい生活様式が始まって色々な事が良くも悪くも様変わりしています。

こんな日常になるなんて、いったい誰が想像したのでしょうか・・・。

これからは変化に上手く順応していくことが必要不可欠ですね。

私にとって変わったことと言えば、コロナは関係ないのですが、結婚20年目にしてついに(!?)避けては通れない日課がやってきました。

そうです、息子のお弁当作り 😊!! (主人は社食のためお弁当は作ったことないです)

食べ盛りの男子高校生なので、かわいらしいお弁当では物足りません。

たまになら楽しむ余裕もありますが、毎日のこととなるとやはり大変ですね 🍷

義務教育の頃とちがって、高校生になると母親の出番がぐっと減ることに気付きました。お弁当は「今日も一日お疲れさま・頑張ってるね!!」というメッセージを伝えられる手段ですよね。そう思うとやはり、一手間かけたお弁当にしてあげたいという気持ちになります。ただ、無理をすると続かないのは分かっているので、手を抜ける所は抜いています (笑)

- ・おかずは4品は入れる
- ・前日の夕飯から2品チョイス (←←手抜いてま〜す 😊)
- ・毎日入れる卵焼きは飽きないように味変させる
- ・洗い物を減らすため、卵焼きは丸いフライパンで作りそのまま炒め物1品作る

平日は
ご飯とおかずを
分けた二段弁当



慌ただしい朝、時短にするための私のルーティンです 🍷



土日の部活だけの時は、食べやすいようにタッパーでのっけ弁にしています



こんな風にスマホに収めておくと、メニューに悩んだ時に便利ですね 🍷

マスクの中で口呼吸していませんか？

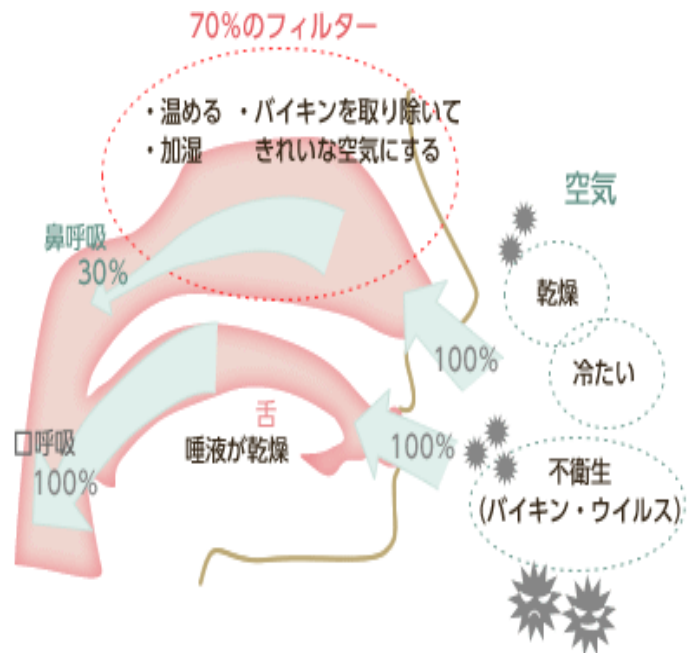


今や顔の一部になってしまったともいえるマスク。
マスクによる息苦しさから口が開きがちになり、知らず知らずのうちに口呼吸をしている方が多いのではないのでしょうか。
長時間の着用によって口呼吸が習慣化されてしまうと、体を守るために使用しているマスクの
はずが、自身の抵抗力を弱めてしまいます。

鼻は加湿器付きの空気清浄機!!

鼻で吸い込んだ空気は、粘膜の表面に生えている繊毛とそこを流れる粘液できれいに濾過されるため、空気中の異物を吸い込んでも、ほとんどが鼻水となって排出されます。

また、鼻から吸い込んだ空気は適度に温められながら加湿され、暖かく湿った空気が肺に送り込まれます。



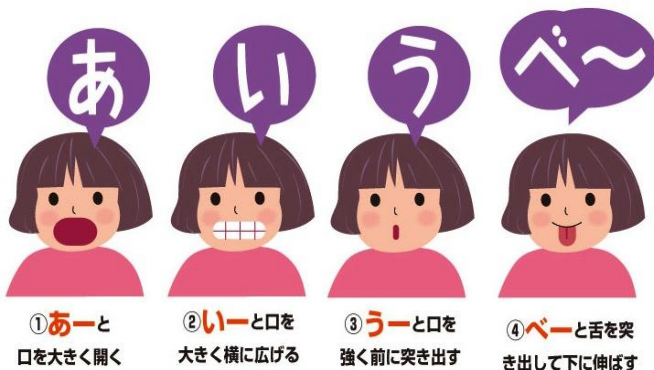
口呼吸は鼻呼吸のような仕組みが備わっていないので、内科的疾患になるリスクがぐんと高くなります。また、口腔内が乾燥することで虫歯、口臭、歯周炎などの症状も悪化。それに加え、顔の変形や歯並びの乱れ、姿勢の悪化など見た目の変化も伴ってきます。

また、マスクあるあるなのが…

目より下が見られていないという緊張感の欠如から、口元が緩みっぱなしになることです。口周辺の筋肉が弱っていると、いくら鼻呼吸を意識しても口が開いてしまう場合があります。

口呼吸、アゴや舌の筋力低下の改善に…

お馴染み「あいうべ体操～!!」



①～④を1セットとし、1日30セット。
1セット5秒、10セットで1分。
1日3分で終了の
超～お手軽トレーニングです 😊

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2
Tel&fax 058-394-4662
Web <https://ham-dent.com/>
診療時間 (平日) 9:30～13:00 / 14:30～18:00
(土曜日) 9:30～13:00 / 14:30～17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日
*祝祭日のある週の木曜日は診療いたします