



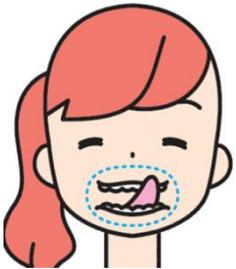
わは歯ニュース 6月号



雨の日が増えジメジメとした日が続く季節になりましたね。私は偏頭痛を持っているのでこの季節が一番苦手です、笑 頭や体が重く感じリフレッシュしたい時にはストレッチや体操をして体を楽にしています！今回はお口の周りに関する体操をいくつか紹介したいと思いますので皆さんも是非やってみてください！！

☆口腔機能をアップする体操☆

①ベロ回し（唇と舌を鍛える）



お口をぎゅっと閉じ、舌を歯と唇の間に入れ一方にゆっくりと大きく回していきます。初めは左右**5**回ずつ行い慣れてきたら回数を増やして行きましょう。

②上向きうがい（喉のまわりの筋肉を鍛える）

お水をひと口ふくみ、天井を見るくらい顔をあげて**10～15**秒ガラガラうがいをしていきます。



③パタカラ体操（お口の周りを全体的に鍛える）

パ・・・上下の唇を力強く動かしパと発音します。

タ・・・舌の先を口蓋につけタと発音します。

カ・・・舌の奥に力を入れカと発音します。

ラ・・・舌の先を丸めて前歯の裏につけ前に力強く出しラと発音します。一つの音を**30**回ずつ発音良く行いましょう。

時間がある時や思い出した時にでも気軽に体操してみてください(^^)

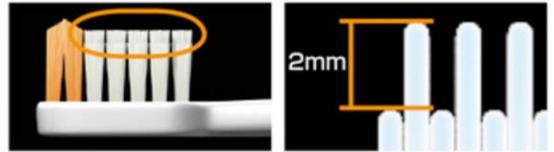
ruscello®

the toothbrush on P4 concept

— 自分のお口にあった歯ブラシを —

* ピセラ B-20S

- ・ 10代の方や女性の方にオススメ
- ・ むし歯予防、永久歯萌出途中、健康な歯ぐきの方



毛の特徴→歯ブラシの毛先が短い毛と長い毛になっており歯の表面や歯間部まで行きとどき磨きやすい。

先端集中毛→ヘッドの先端に毛が集中しており1番奥の歯まで磨きやすい。

* ピセラ P-20S

- ・ 歯周病予防・歯肉退縮のある方
- ・ 歯肉炎・歯周病進行抑制



テーパー毛+ラウンド毛の

テーパー毛→歯ブラシの毛先が段差植毛になっており、長い方の毛はテーパー型で歯と歯茎の間の歯周ポケットに入りやすく効率的に汚れて除去してくれます。

ピセラシリーズはヘッドやハンドル部分がコンパクトになっており女性やお子様でも持ちやすく磨きやすい形になってます！

担当熊崎

はま歯科医院 〒501-6224 羽島市正木町大 79-2 ☎058-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/14:00~18:00 土曜 9:00~13:00/14:30~17:30

休診日 木・日・祝祭日