



わは歯ニュース



令和4年 7月号 1

7月と言えば……海・夏休み・キャンプ……いろいろな楽しみがたくさんありますね！！

大人も子供も、計画を立てているだけでワクワク、うきうき、してきます。

しかし、気になることも「コロナ」です。三回目の夏を迎えることになりました。

コロナは唾液腺の中に入って増殖するそうですよ、お口の中のコロナを追い出すために、こまめにうがいをしましょう。簡単なうがいでは口の中の細菌は**63%**と減らすことが出来ませんが、しっかりうがいをする**こと97%減らせる**そうですよ。

「全力5秒うがい」少量の水(約 30ml=大さじ 2 杯)を口に含み、唇をしっかり閉じて、口の中で舌をしっかり前後に動かしながら全力でうがいを 5 秒間して、その後上をむいてガラガラうがいを 5 秒間。3回繰り返すだけです。

唾液には感染の砦となる免疫グロブリンが含まれていますが、マスクや感染に対する緊張で唾液量が減り口の中が乾くと、免疫力が低くないコロナに感染しやすい状態となります。

唾液の出を促したいときは、しっかり噛んで、お口を動かすことが大切です。

唾液腺マッサージも効果的だと言われます。

“信じる者は救われる”とも言われますから、やってみるのもいいかもしれません。



～ はま歯科医院 ～

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

☎ 058-394-4662

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

E-mail : info@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 木曜日(祝祭日ある週診療あり) 祝祭日

話す・食べる・呼吸をする

上手にできていますか？もう一度確認してみましょう！

話す・食べる・呼吸をする・・・その全てに舌を使います。



舌はいろいろな筋肉からできています。舌は、根元が舌骨につ

いているだけなので、そこから先は支えがないため、筋力が弱ってくると、“だら～ん”と垂れ下がった『落ちベロ』になってしまいます。健康な状態のとき舌は、グーンと上がり上アゴにべっとり沿っていて正しい位置にありますが、『落ちベロ』になると全身の筋力の低下や口呼吸の原因になります。口呼吸になると口から細菌やウイルスが侵入しやすいため、アレルギー疾患や風邪など全身疾患を引き起こす原因になります。また、むし歯や歯肉炎や不正咬合など口腔疾患にも関連してきます。さらに、上アゴに接触させる必要のある「カ」「サ」「タ」行の発音がしにくくなります。



健康に影響するだけでなく、美しい笑顔までも作りにくくなります。そうならないためにも、舌を鍛えることが大切です。

健康のためには、正しい呼吸（お口が閉じて鼻から呼吸してる状態）

横隔膜を動かし、複式呼吸をすることです。足底がしっかり地面につく姿勢をとることで舌が上アゴにしっかり接触しやすくなります。

二重アゴになっている人も舌を動かし鍛えることで解消できるかもしれません。



担当：柗原