

## わは齒ニュース 2月号

まだまだ寒い日が続きますが、みなさん体調崩されてないですか??

お休みの日はゆっくり体を休めて日頃の疲れを癒していただきたいです(^ ^)

今回は休日、旅行気分を味わえる場所にぴったりの、私の地元『下呂温泉』を紹介したいと思います!!

### 【おすすめ銭湯】

#### ①幸乃湯

駅から徒歩 10 分、最近流行りのサウナもあります!

#### ②白鷺の湯

古くからある銭湯です。食べ歩きができる通りの中にあるので、休憩に丁度 良いと思います!

### ☆旅館の温泉のみの利用もできます!

『湯めぐり手形』を買えば、手形加盟店の中から三軒のお風呂に入浴できます。

1 枚 1300 円です。下呂温泉を満喫したい方は是非利用してみてください!

私は昔から望川館のお風呂に入りに行っていたのでお気に入りです(^ ^)

### 【おすすめデザート】

温泉の後は、デザートを食べ歩いてください!!



#### ①ゆあみ屋

ソフトクリームの上に温玉が乗っている「温玉ソフト」私の一押しです。絶対食べていただきたいです!

#### ②千寿堂

栃の実を使ったモンブランやプリンなどのスイーツが食べられる、栃の実スイーツ専門店です!



はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦 79-2

TEL & FAX: 058-394-4662

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します)

## 口呼吸してませんか!?!?

口呼吸は、歯周疾患を含め全身の健康状態に影響を及ぼします。特に新型コロナウイルス感染拡大によってマスク生活が長期化している今、その影響は今まで以上に大きくなっています。

### ①ステインの沈着

口呼吸では、口腔内が乾燥してすることにより唾液の持つ機械的洗浄作用が失われてしまいます。舌側面にステインが付着するのが特徴です。これは流入した空気が唇、そして歯の先端から水分を奪いながら咽頭へと流れていくためです。ステインの付着の原因はコーヒーや紅茶などの飲食だけでは無いんです!!

### ②口腔衛生状態の悪化

①のステインの付き方と同じように、プラークも付着していきます!また、口呼吸で眠っているときの口腔内は口の中の酸性度が高くなっていることがわかっています。(酸性度が高くなると歯が溶けやすくなります。)

### ③不健康に繋がる

寝ている時は口腔内が乾燥するだけでなく、気道狭窄により睡眠障害を引き起こしてしま います。いびきは睡眠障害のサインです。子供は特に睡眠は脳の発達にも大切になってくるので、口呼吸によって起こるいびきは治していく必要があります。



口呼吸を治しましょう!!

### ★「あいうべ体操」

#### あいうべ体操



口呼吸を鼻呼吸に改善していく体操が「あいうべ体操」です。横の絵の動きを1セットとして4~5秒程度のスピードで1分間に10回行います。1日30セットを目標にやってみてください!

### ★舌の位置

口を閉じた状態で舌の位置はどこにありますか?舌の一部が上顎についていれば正常ですが、口呼吸をしている人は舌が上顎についていないことが多いです。日頃から意識してみてください!

### ★ナイト用のテープ

寝ている時は口を閉じるのを意識する頃はできないので、薬局にも売っているような、寝るときに口に貼るテープを使うと効果的です。

担当 今井