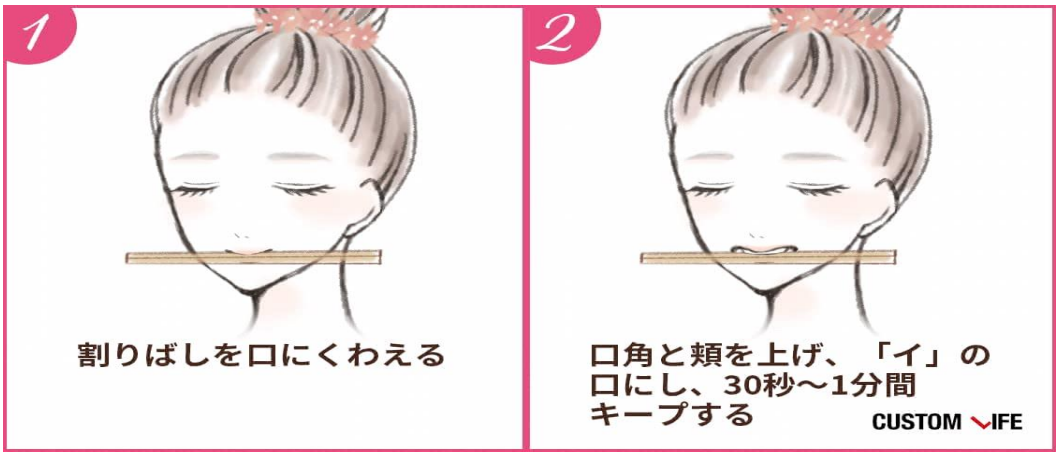
わは歯ニュース　6月号

新型コロナもインフルエンザと同じ『５類』に移行してマスクをはずす機会が増えました。
そこで気になるのがほうれい線や頬のたるみ・・・
ふいに鏡に映った自分をみて『ドキッ』とする私です(^_^;)
ほうれい線やたるみの原因は舌の位置が大切です！
長らく続いたマスク生活により口呼吸になり無意識のうちに舌が下がり
筋肉が緩む状態になります。舌の筋肉が緩むとつられて周りの筋肉も緩んでしまうので
ほうれい線や二重あごが悪化します。
そこで『舌と表情筋を鍛えて若見えアップ』しませんか？

舌全体をベターと
押し付ける感じ

『割りばしトレーニング』



★　実際に「イー」と声を出した方が口の形を作りやすいです
★　１０秒間の休みをはさんで３回繰り返す

『笑う門には福来る』
つまらない時大変な時こそ口角をあげていこう

担当：赤尾　　３人目の孫が産まれました

ブクブクうがい出来ますか？

「やわらかい食べ物が増えた為、子どものアゴが小さくなった」
「食べ物をよく噛まない子どもが増えたのが歯並びの悪い子が増えている原因」etc…。こんな話を聞いた事ありませんか？
歯並びや噛み合わせを悪くさせない方法として注目されているのが「ブクブクうがい」です

※ぶくぶくうがいはお口の中を清掃するだけではなくお口の周りの筋肉の発達に効果的です！

簡単そうで意外と難しい「ブクブクうがい」

★ お口をしっかり閉じてますか？
★ 「ブクブク」と音がしてますか？
★ 頬っぺが動いてますか？

「ブクブクペー」ではなくて
お口の中に水を溜めたまま左右に
動かせる様にする！

『まずはやって見せる』

子どもは真似っこが大好きです
まずは大人が「ブクブクうがい」の実践をしましょう
少し声を出しながら大げさにするとお子さんもイメージしやすいです

『口の中に水を溜める』

実は意外と難しい！最初は水が入った瞬間に飲み込んでしまう子も多いです(>_<)
ゲーム感覚で簡単なルールを作って練習する
＜ルール＞
水を口に入れた後「お母さんがバァー」って言ったら水を出す事
練習はじめは少量の水で時間も１～２秒位でバァーと合図を出す
５秒位溜める事にチャレンジ！

お風呂場での練習
がおすすめです！

『口の中にある水を左右に動かす』

ここもまずは大人が実践してあげましょう
頬を大げさに動かし、水の音が「ブクブク」と聞こえるように
子供に見せてあげて下さい！
初めは左右の頬を同時に動かしブクブクすると思いますが
慣れてきたら左→右→左と交互に動かしましょう

※３０秒を目標に頑張ろう

ブクブクうがいが出来ると・・・
『フッ素入りうがい剤』がおすすめ！
夜寝る前や歯磨き後に使って下さい

フッ素入り歯磨き粉と併用すると
歯の質が強化され効果的です

はま歯科医院
〒５０１－６２２４
羽島市正木町大浦７９－２
☎&FAX：０５８－３９４－４６６２
E—mail：info@ham - dent.com
URL：http: // www.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します）