

🍁🍁🍁 わは歯ニュース 9月号 🍁🍁🍁

初秋の季節とはいえまだまだ暑い日が続いていますね、、、秋は食欲の秋です！食べ物が美味しい季節ですが食事をしている時にお子さんがクチャクチャと音を立てていたり、食べるのが早い、遅いという事はありませんか？1つの原因としてお口の周りの筋肉が発達してないからです。今日は簡単に出来るガムトレーニングを紹介したいと思います！

ガムトレーニング

- ①ガムを口に入れて **1** 回咬みます。この時に右か左で咬んだかを確認します。→ 同じ側で咬んでいるのなら意識して均等に咬みましょう。
- ②ガムを咬み始めて柔らかくなってきたら耳の少し前に手を置いて側頭筋（筋肉）が動てるか確認しながら左右 **10** 回ずつ咬みましょう。
- ③次は頬に手を置いて咬筋（筋肉）の動きを確認しながら左右 **10** 回ずつ咬みましょう。
- ④②と③を **3～5** セット行いましょう！



トレーニングで使うガムは糖が入ってないデンタルガムやむし歯予防効果のあるものを使用するのがおすすめです。虫歯予防も出来て一石二鳥です！



担当 熊崎

はま歯科医院 〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2



Tel053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:00~13:00/14:30~18:00

土曜 9:30~13:00/14:30~17:30 休診日 木曜・日曜・祝祭日

フッ素濃度と使用量（推奨量）

フッ素配合歯磨剤の濃度と使用量について、...

<u>年齢</u>	<u>使用量</u>	<u>使用方法</u>
<p>・歯が生えてから</p> <p>2歳まで</p> 	 <p>米粒程度（1～2 mm）</p> <p>フッ素濃：1000ppm</p>	<p>歯磨き後にティッシュなどで歯磨き剤を軽く拭き取ってもOKです。</p>
<p>・3～5歳</p> 	 <p>5 mm程度</p> <p>フッ素濃度：1000ppm</p>	<p>歯磨き後は歯磨き剤を軽く吐き出し少量の水で1回のみうがいをしましょう。</p>
<p>・6歳～</p> <p>成人・高齢者</p> 	 <p>歯ブラシ全体</p> <p>フッ素濃度：1500ppm</p>	<p>虫歯予防・歯周病予防など自分のお口にあった歯磨剤を使用しましょう。</p>

全体として就寝前を含めて1日3回の歯磨きを推奨。また、歯ブラシと一緒にフロスや歯間ブラシも使用すると効果的です。日頃のセルフケアと一緒に定期的な検診も行いましょう^^)