

田中歯科だより

発行日：平成28年8月1日

No.82

ホームページ
http://t-dentalclinic.net/
山鹿市山鹿 1504-1

TEL:0968-43-2597

～お知らせ～

皆様こんにちは!!

7月も大雨が続きましたが、被害などなかったでしょうか?

8月からは暑い日が続くと思いますので、体調面気をツツましようぞ!!
そして今年も山鹿灯籠が8月15日、16日にありますね。毎年雨が多いたすが、今年は晴れるといいですね。



トピック

皆さん、舌は味覚を感じるだけに必要と思いませんか? 実は、しゃべったり食べ物を飲み込んだりするのにとっても重要で、舌は筋肉の魂といわれています。

食事の際には舌が上顎にピタッとくつき、圧力が加かることで食べ物を飲み込むことができます。しかし、舌の力が低下すると圧力を作り出すことができず、飲み込みにくくなります。「むせやすい」「食べづらい」「飲み込んだ後に口に食べ物が残る」という方は、自分の舌の機能をチェックしてみましょう!!

舌の力をチェック



- ①舌の先を左の図★の位置につける。
- ②口を大きく開けて舌を上顎に吸い上げる。
- ③舌の下ヒモ(舌小帯)が奥まで伸びているか確認しよう!!

舌小帯とは...

舌が上顎に吸い上げられない。または、舌小帯(ヒモ)が奥まで伸びていない場合は舌を持ち上げる力が弱いといえます。

舌の付け根にあるヒダのこと。

どうでしたか?
舌の筋力が低下すると、口呼吸しがちになり、ドライマウスになってしまう危険性があります。また、舌の機能が低下すると発音が悪くなります。

舌の筋力が弱ってしまうと舌が正常な位置に定まらず、十分な働きをしなくなり、発音や食事にむせたりなど起こしてしまうのです...

普段あまり気にしてないからこそ、舌の筋力は、どうやって鍛えたらいいのかわかりにくいのですが、舌のトレーニングを行って筋力が弱まっている方が改善していきましょう!!
別紙にトレーニングの仕方をつけておきますね。

「糸ようじ」「フロス」使いにくいなあ...「奥歯にうまく入らない」...
そんな患者様のお声をたびたび耳にしておりましたが、今回新しく「フロッサー」も取り扱うようになりました!!
知っているか? 「フロッサー」歯ブラシとほぼ同じ長さのロングハンドルで、ヘッド部分が360°回転し、30°ごとに角度調整ができるハンドル付きフロスです。手持り部分が長いので持ちやすく、奥歯にもとどきやすい形になっています。



挿入の仕方：のこぎりの刃を小さく引くように動かしながら歯間に通します。抜く時も同様に行います。

動かし方：歯の側面に沿わせながら上下させてプラークをかき取ります。

本体と7個のフロスヘッド付きで¥520で販売しています。

ホワイトニングをはじめよう!!

ホワイトニングとは... 歯の黄ばみや変色を薬剤を使って白く漂白することです。歯は健康だけど色が気になる...という方、毎回通院するのも大変という方、ご自宅ではじめてみるだけの「ホームホワイトニング」してませんか??

★上下トレー
★ホワイトニングジェル8本(約2ヶ月分)
★ケース
★前後の口腔内写真

今までは¥35,000 だいたとこ¥20,000
でできます。ただし、別途保険内のクリーニング代がかかります。全ての人に効果があるわけではありません。人によって効果物をしていない歯は白くなりません。詳しくはスタッフまで。

最後まで読んでいただきありがとうございます。

今年は8月11日から8月14日まで休診とさせていただきます。

15日(月)からは通常診療となりますので、お盆休みの方などこの機会に検診などお電話お待ちしております。

