



## あいうべ体操で免疫力アップ!

皆様こんにちは、瀬在です。

先月は雨ばかりで、いっきに寒くなりましたね。

今回はインフルエンザ予防ということで「あいうべ体操」をご紹介します。あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操で、医師の今井一彰先生が開発しました。多くの病を改善する健康法で、インフルエンザ、口臭予防、小顔、美顔、歯並びの改善効果があります。鼻呼吸をすると、ほこりやばい菌を体に入らないようにしてくれるので、酸素をきれいな状態で体に入れることができます。そのため口呼吸よりも病気にかかるリスクが減ります。なんとなく疲れやすい方、アレルギーで困っている方は、症状が改善されることもあるので是非やってみてください。こちらは↓院内で配布しているカードです。



### 人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード

### 口と鼻は病気の入口

- 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします  
●できるだけ大きさに、声は少力でOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

## 生活習慣を見なおしましょう

こんにちは、すっかり秋めいてきましたね。運動の秋、芸術の秋、食欲の秋。皆さんはどんな秋を過ごされていますか？自分は、歯科医師という立場上、生活習慣を見なおすということについてよくよく考えていて、そのテーマの本をよく読んでみたり、皆さんにもいろいろとお勧めしたりしています。



例えば、早寝早起き、運動習慣、ダイエット(食事習慣)、禁酒などいろいろな習慣がありますね。歯やお口でも、歯磨き習慣、口呼吸を鼻呼吸に変えるだとか、よく噛むこと、禁煙などなど、たくさんのお勧めしたい習慣がたくさんあります。

習慣には始めるまでが大変だったり、続けて定着する前に飽きてしまったりで結局定着しなくてということを経験してきました。習慣を続けるコツとしては、①目標(なるべく良いイメージの:例えば一生自分の歯で食べられるようにする)をつくること、②小さなステップをやること(例えば、食後は必ず洗面台に行って歯ブラシを持ってみるとか)、③毎日できなくても自分を責めないこと、などなどだそうです。

私が今習慣にしようとしているのは、筋トレ(運動)、右写真のマウスピース(歯ぎしりがひどくて)、そして隣の寝る時の口呼吸防止用のテープです。



涼やかな季節みなさんも身体やお口に良い習慣始めてみませんか？

# スタッフ紹介

【名前】相澤 結姫（あいざわ ゆうき）

【ご挨拶】

はじめまして!! 7月からいちかわ歯科で働く事になりました。  
趣味（好きな事）はスポーツ、着物、ジオラマ作製、一人旅、アニメ、そしてお酒です!! 好奇心旺盛なので色んな事に挑戦するのが好きです!! 面白い事があれば是非教えてください!!  
また、お話しするのも大好きなので、気軽に話しかけてくださいね。  
歯科衛生士として来院者の方々の力になれるよう、どんどん新しい知識を身に付けていければと思っています。

## インフォメーション

当院では、皆様一人一人の時間を大切にする為予約制を取っております。  
予約時間を過ぎてからのご来院は、処置内容によっては行えない場合があります。  
10分以上遅れてしまう際は予めお電話下さい。  
またご予約の変更は、**前日の 17 時まで**にお電話でお知らせ下さいませようお願い致します。  
現在大変予約が取りづらい状況となっております。  
このため『当日キャンセル、無断キャンセル』をなさいますと、次の予約が取りにくく、期間が空いてしまい治療が進まなくなってしまいます。  
それは、患者様ご自身の健康にとってもよくありません。  
お約束した時間に、充実した診療が出来ますようご協力お願い申し上げます。

## 診療日変更のお知らせ

11/2（木）→9:30~13:00 / 14:30~19:00  
12/23（土）→9:30~13:00 / 14:30~17:00  
年末年始は12/28~1/3までとなります。

## ホワイトニングで素敵な笑顔を!!

こんにちは、歯科衛生士の富田です。  
皆さんホワイトニングをご存知ですか？されたご経験は無くても名前を聞いたことくらいはある方も多いのではないのでしょうか？お口（歯）をより白くするホワイトニング、その種類には大きく分けて3つあります！①歯科医院で行うオフィスホワイトニング、②自宅で行うホームホワイトニング、③神経を取った歯に行うウォーキングブリーチがあります。当院では、TIONのホワイトニング剤で行っています。



### オフィスホワイトニング（¥16,200）

- ・メリット→即効性があり、短時間で歯を白くできる
- ・デメリット→色の後戻りが早い・施術後に痛みを感じる場合あり

### ホームホワイトニング（¥43,200）

- ・メリット→好きな時間に自分のペースで行える・時間をかける分、後戻りが少ない
- ・デメリット→効果が現れるまでに時間がかかる

私は以前、オフィスホワイトニングとウォーキングブリーチを行いました。  
オフィスホワイトニングは二年に一度くらい通い、ウォーキングブリーチは、前歯の神経がないところに行っただすが痛みも全くなく白くなりました！



しかし、白くなる度合いや後戻りについては個人差があります。  
ワイン・コーヒー・紅茶・カレーなど色が濃いものをよく召し上がる方などは後戻りしやすい傾向にあります。歯は意外と見られている場所です！白くなると笑顔も素敵に見えるので、ホワイトニングはとてもおすすめです♪