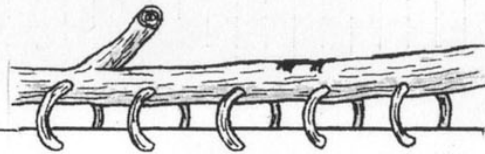


もりもり

第54号

2008.9.1発行
医療法人
益島歯科医院



～お口のケアシリーズ～

③ 口の老化を防ぐには？ DH.飯島 和美

1日に出る唾液の量はどのくらいだと思いますか？
食べたり、話をしたり、また意思とは関係なく無意識のうちに流れ、正常な大人では、1.5リ前後です。唾液は、消化酵素が消化を助けるほか、抗菌物質は、口の中の細菌の増殖を抑え、粘膜を守ったり若返らせたりする作用もあります。

また、唾液に含まれるリン酸カルシウムは、ムシ菌になりかかった歯の修復(再石灰化)をしてくれます。唾液分泌を促すためには、毎食、かみぎたえのある食事を心がけることが大切です。また、うまみ成分などによっても唾液が出たり、口の周りの筋肉を鍛える方法もあります。これは老け顔の防止にもなります。唾液をたくさん出すためのトレーニング法がありますので、是非お試しください。

お助けグッズどう選ぶ？ DH.太田 祥子
様々なデンタルケア用品が増えました。
フッ化物配合の洗口剤、ジェルは歯質の強化。雑菌、抗菌成分配合の歯磨剤は、むし歯や歯周病の予防。
キシリトール配合のガムは、食後10分間がむし歯予防効果があります。目的や必要度に応じて、お口のケアのため1つプラスして使ってみましょう。
洗口剤、ジェルは歯をよく磨き、歯垢をおとしてから使用します。

ふれあいの中で... DA.益島優子
みなさん、お気づきだと思いますが、入口にスロープが完成しました。
足の不自由な方や車椅子の方、もちろんお元気な方も、どうぞご利用下さい。
中には、車椅子用のレールも用意してあります。

編集後記
詳しく知りたい方は、スタッフまでお声掛け下さい。
DH.志塚純奈

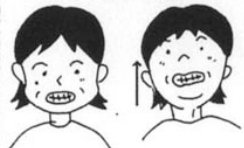
まず、口角をあげ、上の前歯を見せて「イー」の口の形をしてから、ゆっくり口をすぼめて「ウー」の形にする。同様に「オー」「ウー」をやります。

これを20～30秒間に5～8回行います。また「タン、タン」と舌を動かすと、舌の動きが滑らかになり、唾液腺を刺激します。方法はいろいろありますが、意識して口を動かしましょう。

唾液は、全身の健康のバロメーターであり、健康と若さを保つ秘薬です。



顔の運動



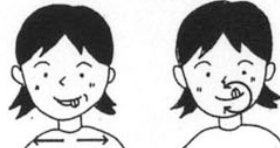
- 1) 口を尖らせて「ウー」
- 2) 口を横に広げて「イー」
- 3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

耳下線マッサージ



両手を頬にあて、ゆっくり円を書くようにマッサージ 前回し→後回し

舌の運動



- 1) 前に出す
- 2) 左右に動かす
- 3) 唇をゆっくり閉める

発音



大きな声で、ゆっくりと下や口を動かす
「リ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

