

ひらひら、歯科 クリニック 新聞



春号!!
4月

お口の中のマッサージのお勧め

2月21日の木曜日は診療をお休みし、院内でのセミナーをおこないました。
今回はフリーの歯科衛生士として各地で活躍中の野口純佳先生をお迎え
してお口の中のマッサージについて教えてもらいました。

歯科医院に検診やクリーニングで通う方は随分増えてきました。
日頃からの定期的なケアが大切だという考え方が浸透してきたということ
がうれしく思います。

そしてお口の中をきれいにすることに加えて、ハグキやほっぺのマッサージを
行うのが効果的だということがわかってきました。

先生によりますと...


口の中には全身のツボがあり、そのツボを刺激することで血流がよくなり、リラックス
できるということです。

また唾液の分泌もよくなり、お口の中がうるおい、抗菌作用でムシ歯や歯周病に
なりにくくなります。

さらにお口の周りの筋肉、特に表表情筋が活性化されてアンチエイジングにもつながります。
ご自分でもほっぺをふくらませたり、舌を突き出したり、顎の関節付近の筋肉(側頭筋)を
グルグル押えてあげたりするのも効果的だそうです。



お互いに
練習をします。
日々、お口のケアの
ために
頑張っています!!



マッサーージュエルも様々で、味、香り、触感などいろいろある中で、妙みに合わせて使い分けると更に楽しくなりそうです。

また、技術指導だけでなく、患者さんとの接し方、声かけの仕方などについてもお話を聞きました。

豊富な経験をお持ちの野口先生のお話を、考えさせられることが多く、大変参考になりました。

先生には、これから当院にも頂きご指導頂きたいと思っております。

今月のテーマは... この春、行きたいところ～



木田 菜の花を見に車ぶ久留米あたりまで行きたいです♪
お弁当をもって「のほほせん」とボカボカ陽気の日にも...



竹村 海笛 泳ぐには、まだまだ早いですけど、海をゆっくりながめて「そが水」です々々
何も考えずに「ポー」としたい!!

山中 山でウオーキングしたい!! お弁当を作って山で食べる!!
運動不足なので、いっぱい歩きたいです!!

中村 空気のきれいな所に行つて
まがりと遊ばせたいです...

やっぱり春は
ポカポカ
のんびりポーっ
したいな〜

お昼寝
最高〜♡

