

鼻呼吸口呼吸

最近の子供たちはアレルギー疾患が多いと思いませんか？アトピーやアレルギー鼻炎など。実はアレルギー疾患と口呼吸には重要な関連性があるのです。人間は呼吸をしないと死んでしまいます。呼吸は鼻と、口から呼吸できるのですが、呼吸法により**健康を阻害する呼吸があるのです。それが口から行う呼吸！**まずこれを語る前に、自律神経の話をしなければなりません。人間の自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は興奮系の神経伝達、一方副交感神経は鎮静系の神経伝達といえます。交感神経が常に働いてしまうと、体は疲れが取れず、病気になってしまいます。実は口呼吸をしていると常にこの交感神経が働いているのです。健康の為には鼻呼吸でなおかつ腹式呼吸を行うことが重要なのです。**鼻呼吸&腹式呼吸は副交感神経を働かせるため、リラックスできるのです。**

寝るときにテープ（ポアテープ）を口に縦、もしくはクロスにして貼り、鼻での呼吸をする癖をつけましょう。鼻で呼吸ができにくいお子様の場合、当院では顎顔面矯正を行うことで、鼻腔が広がり鼻呼吸がしやすくなります。ただしこの矯正はおおむね10歳くらいまでしか出来ません。ご興味のある方はスタッフまでお声かけください。顎顔面矯正の説明会を行います。鼻呼吸でみんな健康になりましょう！

院長 阿久澤



皆さん、こんにちは☺

先日、スタッフ全員で東京ディズニーリゾートにて行われているセミナー『ディズニーアカデミー』へ参加して来ました(^^)！

いつ行っても、常に新たな感動を与えてくれる夢の国には実は...スタッフがゲスト(お客様)1人、1人に合った臨機応変の対応が行えるようにとコミュニケーションやおもてなしのマニュアルが設けられていないのです！！園内どこに居ても気持ちのいい対応を受けられるのは、スタッフ全員がゲストの事を第一に考え行動しているからなんですね★

その後、東京ディズニーシーのパーク内に入り実際にスタッフの皆さんの働きを目にして更に今後の仕事に取り入れて行きたいと思えるとても素敵なセミナーになりました♪

歯科助手 吉原

こんにちは。

かむかむ掲載2月号でお知らせした当院でインプラント手術をした深津です。この度、2次オペしてもらいました。

簡単に言うとインプラント手術は顎の骨にインプラントを埋め込む作業で、二次オペは定着したインプラントに土台の装置をつける作業です。

私の口腔内、インプラント周辺の歯茎が柔らかく普通にハブラシをあてるのも痛むため汚れが付きやすい状態で、このままだと歯周病になりやすいとの診断。

硬い歯茎にするために2次オペと同時進行で歯肉移植をすることに。(私は口を開くだけでしたが)

下あごのインプラント周囲の柔らかい歯肉を取り除きできたスペースに上あごの硬い歯肉を切り取りぴったりサイズにカットして縫ってもらい土台を装着。

10日後・・・なんと、硬い歯肉になりましたよ！

口腔内が治療されてきれいになっていくと気持ちも明るく毎日が楽しくなりますね。次は、歯茎が痩せて歯肉退縮した上あごの八重歯を「根面被覆」という治療できれいにしてもらおう予定です♥楽しみ♪です。

歯科技工士 深津



のお知らせ

木・日・祝日は休診日です。

毎週水曜日の午後の診療は15:30～となります。

また、8月9日(水)は午前診療となりまして、

10日(木)～15日(火)まで夏季休暇となります。

ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願ひ致します。

駐車券は保険診療の方は最大1時間までのお渡しとなります。

ご理解とご協力の程お願ひ致します。

