

口呼吸と鼻呼吸

呼吸には鼻から吸う呼吸と、口から吸う呼吸があります。しかしこの二つは大きく意味が違います。体にとって良い呼吸は、鼻からの呼吸です。今の子供達は、アレルギーなどの疾患により、口呼吸をする子が大勢います。口呼吸することで、常に神経が高ぶっているのです。原因は様々ありますが、歯科的な原因としては、上顎の成長不足が疑われます。上の顎が狭いということは、鼻腔も狭く、すぐに鼻が詰まっていまいうのです。上の顎の成長は10歳ころまでに完了してしまいます。実は矯正により、上顎を広げることが可能なのです。上の顎を広げることにより、鼻腔が広がり、呼吸が楽になるのです。上顎を広げることにより、口の中が広がるため、舌の悪い癖(悪習舌癖)が解消されます。鼻呼吸は様々なメリットがあり、その子の人生を大きく左右する言っても過言ではありません。顎が小さいのはずっと昔のご先祖様の時代から引き継いでいる遺伝子が原因しています。柔らかいものを食べる習慣により引き起こされた悪い影響だったのです。残念ながら今から固いものをたくさん食べても、顎は大きくなりません。でも固いものを噛むことにより、脳血流量が増えるので、脳みそは活性化されます。しっかりと噛む習慣を養いましょう。飲み込めるような食事を控え、野菜なども大きめに切って調理することが大事です！

院長 阿久澤

こんにちは。いよいよ梅雨入りして雨の日が続いていますね。休日は外に出かけるのが億劫になり、家で過ごすことが多くなりました。家にいるからといって、家事をするでもなく、本を読んだりパソコンをしたりして過ごしています。料理や掃除は気が向いたらします。結婚当初、家事は“しなければならない”と思っていました。料理教室に通ったり、朝晩作って、お弁当も用意していました…が、現在夫にお弁当なんてもう何年も作っておりません(笑)当時は栗原はるみを目指してましたが、無理だった！他のスタッフは料理上手が多く、おいしそうなお弁当を作ってきています、尊敬です！

歯科衛生士 中村



甘いものに目がない歯科助手の對馬です◎
特にチョコレートが大好きなのです♡
私の他にもこれを見てくれている方の中で甘いものお菓子が大好きな方は多いと思います！！
お菓子は口の中に長時間あることが虫歯の原因に大きく関係しています。甘いものだけではなく酢昆布などでも酸で歯を溶かします。
時間を決めて食べましょう！！
食べた後は必ず歯を磨きましょう！！
私のお勧めはキシリトール100%のお菓子です☆☆
ネットなどで買えるので見てください！
歯磨きを嫌がるお子様に歯みがきできたらご褒美であげたら喜んで歯みがきしてくれそうですね♪
食べ過ぎはお腹を緩くしてしまう可能性があります
ほどほどにしましょう。

歯科助手 對馬



7月のお知らせ

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。
無断キャンセルや遅刻が多い方には
ご予約をお断りする場合がございます。
また、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い致します。

