



しろいは

医療法人白水会 白川病院

歯科・広報 第10号：平成27年11月 発行



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるお坊さんです。

あいうべ体操

町内の小学校でも紹介した **あいうべ体操**は、口の周りや舌、噛む筋肉を鍛える最も簡単なトレーニング法です。これらの筋肉を鍛えると、口呼吸から鼻呼吸の体にもどり、体の免疫力UPがはかられます。

口呼吸は万病の元

口呼吸をすると口腔内が乾燥し、唾液による殺菌や消毒作用が発揮されず、雑菌が繁殖しやすい状態になります。免疫力も低下し、口の中の病気や風邪をひきやすくなり、全身の色々な病気に関与してきます。
これからの季節、鼻呼吸へ戻してインフルエンザの予防にも 是非「あいうべ体操」を毎日の習慣に取り入れてみましょう！

人間本来の鼻呼吸で
免疫力アップ

あいうべ 体操カード

口と鼻は病気の入り口

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤中に、いつでもどこでも思い出したらやってください



病気が治る体にスイッチ・オン!

今井一彰先生(みらいクリニック医院長)
著書 免疫を高めて病気を治す 口の体操「あいうべ」

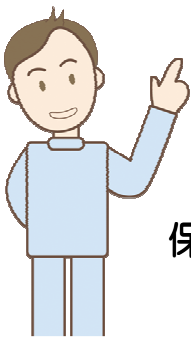
セラミックインレーの紹介

笑ったときの口の中が気になりませんか？
自分の歯と同じ色の詰め物ならば、思い切って笑えますね！



金属の詰め物
(インレー)

セラミックの詰め物



保険外診療（自費）です。歯科窓口でお気軽にご相談下さい。

災害時の口腔清掃について

災害時の口腔清掃(オーラルケア)は、お口の健康だけではなく、身体
の健康にも影響します。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つこと
ができないと、お口の中の菌でも身体に悪影響を及ぼす可能性がありま
す。特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。

<みがき方>

水約30mlをコップに準備しその水で歯ブラシを濡らして
から口の中へ入れ歯みがきを開始します。

歯ブラシの汚れをティッシュペーパーなどで拭き取りながら

歯みがきをこまめに繰り返します。

最後にコップの水で2～3回すすぎます。

一気に含まず、2～3回に分けた方がきれいになります。



白川病院歯科について、ご意見ご要望等がありましたら遠慮なくお申し出下さい。

TEL:79-0030 Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp

広報係 藤井 美代子