



しろいは

第22号:2021年11月発行

医療法人 白水会 白川病院 歯科



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。

～マスクの下の口呼吸に注意～

マスクで鼻を覆われると、息苦しさから口呼吸になりやすい。

口呼吸のデメリット

肺にウィルス・細菌が侵入しやすい

唾液が減少し細菌が増殖

口臭が強くなる

むし歯・歯周病になりやすい



口呼吸をしていると、唾液の分泌量が減ってしまいます。細菌を減らすためや、むし歯・歯周病にならないためにも良く噛んで、口を閉じる筋力や舌の筋力をアップさせて鼻呼吸をしやすくしましょう。

鼻呼吸の場合

異物を除去・ろ過

細菌やウイルスなど
+
乾燥した冷たい空気

加湿・温めて体内へ

～意識して鼻呼吸をしましょう！～

鼻は空気清浄・保湿・加湿という体内環境を守る「空調システム」の役割を果たしています。鼻での呼吸を意識して口腔のトラブルを防ぎましょう！！

唾液の分泌を促すための唾液腺マッサージをやってみよう



1. 耳下腺（じかせん）
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがく



2. 顎下腺（がっかせん）
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す



3. 舌下腺（ぜっかせん）
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す

～一般財団法人日本口腔保健協会冊子「フレイル予防で健口で長寿」より～

食事はゆっくり30分かけて良く噛んで食べ、飲み物で流し込まないようにかみごたえのある食材を使うことも大切です。「あいうべ体操」も鼻呼吸を促す体操です。1日30回を意識して行ってみましょう。

令和3年8月より新しくスタッフがはいました



歯科受付の進藤が歯科助手の資格をとりました。これからもよろしくお願いいたします。

スタッフ紹介

長尾 遥香

出身：千葉県

趣味：温泉巡り

歯科で働くのは初めてですが、患者様に丁寧な対応を心がけて、地域医療に貢献できるようにしたいと思います。

白川町にお嫁にきてくれました！

地域のみな様の健康と生命を守るために感染予防を心がけ スタッフ一同 頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。



白川病院歯科 TEL:79-0030(直通)
Eメール: sirakawa@cronos.ocn.ne.jp



広報係 藤井 美代子