



4月は始まりの季節。大きなランドセルを背負った、小さな新一年生を見かけると、ほほえましい気持ちになります。

ランドセルと呼ばれる通学鞆は日本独自の文化です。元々は、江戸時代（幕末）に、幕府が洋式軍隊制度を導入する時、オランダからもたらされたバックパックを利用したのがランドセルの発祥とされます。通学鞆として初めて使用されたのは明治時代の学習院初等科で、その後、徐々に全国に普及し始めたそうです。

素材は当初、天然皮革だけでなくアルミ製！？なども合ったそうですが、時代を超えて進化を遂げ、今は軽くて丈夫な合成皮革のものが主流のようです。色も、赤や黒だけでなく、水色やピンクなど、とってもカラフルになっています。

4月は入学式や入社式など、何かと忙しい季節です。学生の皆さんは、春休みのうちに歯科検診を受け、健康な歯で新学期を迎えて下さいね！

おざわ歯科からのお知らせ



歯科検診を受けましょう



## 定期検診メンテナンスのおすすめ

継続してメンテナンスを受けている方は80歳で20本以上の歯を残せているのに対して、ホームケアのみの方はわずか5本程度しか残せていないというデータもあります。将来ずっとご自分の歯で食事をして健康に過ごすためにもしっかりとホームケアとプロケアの併用をお願いしております。

私達は

**「生きることは食べること 口の衰えを防ぐことは 体の衰えを防ぐこと」**

をモットーに患者さんの健康を守っていきたいと考えております。

QRコードからスマートフォンなどで、  
動画を見て頂くことができます。ぜひご覧くださいませ！

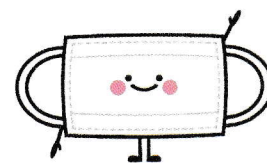




## マスクの下 お口が開いていませんか？

突然ですが、今付けているマスクの下、お口が開いていませんか？

マスクをしていると息苦しかったり、人から見られていない安心から、無意識に口が開いて口呼吸になっている方が多いようです。また、コロナ禍で人との会話が減ると、お口の筋力が弱くなり、様々な影響が出る恐れがあります。



### ★マスク生活で口を開いていると、こんな影響が！

#### ◆虫歯や歯周病に罹りやすくなる

マスク生活で長時間口呼吸になると、お口の中が乾燥し、虫歯や歯周病菌が活動しやすい環境になってしまいます。また、乾燥したお口は、口臭の原因にもなります。

#### ◆歯並びが悪くなる

いつも口が開いていると、口周りの筋肉も自然に衰えてきます。その結果、出っ歯になったり歯並びが崩れてしまう恐れがあります。

#### ◆老け顔になる

口をいつも開けていると、口角が下がり、表情筋が衰えます。法令線が目立ち、頬が落ち、表情が暗くなってしまいます。

#### ◆オーラルフレイルが加速する

オーラルフレイルとは、かたい物が食べづらくなったり滑舌が悪くなるなど、加齢に伴うお口の衰えで栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象や、その過程のことを言います。マスクによりお口の周りの筋力が低下し、この現象の進行が加速してしまう恐れがあります。

### ★生活に取り入れられる対策

日常生活に取り入れられる対策で、表情筋を鍛えましょう！

#### ◆ぶくぶくうがい

お口のなかに大さじ一杯程度の水を含み、頬を膨らませた後すぼめる動きを1分程度行いましょう。マウスウォッシュの使用もお勧めです。

#### ◆パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音でお口を鍛えることができます。「ラ」の発音は舌全体を上下にしっかり動かします。「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」そして「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音しましょう。パタカラ体操のトレーニングアプリやYouTubeのやり方紹介動画などもありますので、上手に活用してみてください。

#### ◆良く噛んで食べる

よく噛んで食べることもお口の運動です。お口周りの筋肉を鍛えるだけでなく、唾液の分泌をよくするなどの効果もあります。噛み応えのある食材を上手に取り入れて、自然に噛む食事を取り入れましょう。



おざわ歯科医院

