NO.1

にこにこ新聞

第二回 春号
2004年4月発行

花の便りに心浮き立つ今日このごろ 皆様いかがお過ごしでしょうか？
出会いがいっぱいの4月、胸がときめく出会いが訪れるといいですね
さて今回春号として第2号の"百田歯科医院ニュース"を発行することとなりました。楽しんで下さいね

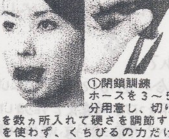
PMTCの良さについて

PMTCとはむし歯や歯周病から歯を守る予防法です
自分では意外にみがき残しに気がつかないもの、このみがき残しがむし歯や歯周病の原因となるのです。そこでこのPMTCを受けることによってむし歯原因菌をなくし、バイオフィルムを破壊し歯石の再付着を防ぎます。フッ素入りのジェルを使うことで、歯の質を強化します
お茶やコーヒーなどによる色素沈着ヤニなどで汚れた所も落とすことができます
何といっても歯の表面がつるつるになってとても気持ちのいい清掃方法です。
ついうとうと寝てしまう人もいるくらいです

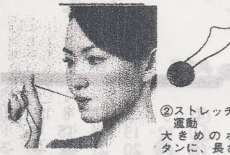
くちびる体操のやり方

一日三、四回 数カ月続けると口呼吸から鼻呼吸になり体調がよくなったという例がいくつかあります。一度ためしてみて下さい。

〔器具がない場合のやり方〕



①開鎖訓練
ホースを3～5ｾﾝ分用意し、切り込みを数ヵ所入れて硬さを調節する。歯を使わず、くちびるの力だけでホースを押しつぶすようにくわえる。ホースはタテにくわえてもよい。



②ストレッチ運動
大きめのボタンに、長さ20ｾﾝの糸をとおす。ボタンを歯とくちびるの間にタテにはさみ、左右上下の方向に糸を引っぱる。このとき、ボタンが口から出ないよう、口周辺の筋肉を緊張させる。

4/2 日々新聞より

連載エッセイ
歯医者のひとりごと
百田昌史

呼吸

その9

むし歯の治療で来院している、今年の春1年生になる女の子です。診療椅子に座った時から何故か、ハーハーと息をしていたのです。全身を診てみると顔から首そして腕、足とたくさんの湿疹がありました。お母さんに尋ねてみると、乳児の時からアトピー性皮膚炎で病院では塗り薬が出されているそうです。

まず私は彼女の口もとを診て唇の弱さを感じました。これは口呼吸（こうこきゅう）をしているに違いないと思いました。そこで唇の筋肉を鍛える運動を教えました。唇を鍛えることによって口もとを閉まり良くし、鼻で呼吸できるようにするのです。よって鼻のとおりが良くなるのです。現在私が知っている限りでは数種類の器具があります。その中のひとつを私は選択してあげました。

その後、数週間経って、お母さんに「お口の運動してますでしょうか？」と聞いてみますと「していません」と気のない返事で本気にしてくれませんでした。

私はその子自身に、そっと話したのです。「自分でアトピーを治さないとだれも治してくれないよ。お口の運動を続けてごらん」と言ってその日は終わりました。

その後、また数週間経って彼女がやって来ました。口もとが気持ちしっかりしたように感じたのです。

そしてほぼ全身にあった皮膚炎がなんと消沈状態になっていたのです。相当頑張っているみたいです。呼吸の方も心なしか、ハーハーが小さくなったようです。お母さんも良くなったことが分かっているようです。「お顔がツルツルになってよかったね！」と話しかけると、とても嬉しそうにしていました。実際根気強くやっていると顔つきも変わり、歯さえ動いて小顔になり、美顔効果が出ることもあります。

普通、ほ乳類は鼻で呼吸し、鼻呼吸（びこきゅう）です。口で呼吸することを口呼吸（こうこきゅう）と言います。ほ乳類のうち口で息を吸ったり、吐いたり、要するに呼吸できるのは、一才以降の人類だけです。口呼吸は言葉の代償として人類が身に付けた特徴なのです。

口呼吸はアトピー、花粉症、喘息、鼻炎などのアレルギー疾患の原因になっていることが多いのです。外気が鼻腔（びくう）で浄化されず、直接口から入ります。細菌侵入の防御器官である、リンパ球が集積した扁桃などを襲い、免疫力が低下し、アレルギー疾患が起こるのです。

アトピーの発症の仕組みは不明と言われていますが、実は歯ならび、咬み合わせ、そして口の周りの筋肉が関わっている場合もあるのです。

（つづく）