



歯科衛生士久馬の メッセージ

「最近口の中が乾く」「口の中がネバネバする」こんな症状を感じる方はいませんか？最近年齢に関係なく口の湯まで唾液が止まりといった

ドライマウス(正式には「口腔乾燥症」)も訴える人が増えています。ドライマウスは現代症の一つとも言われ、年齢が増すことによる機能の低下、糖尿病や免疫疾患などの病気、ストレスや口呼吸などが原因の場合もあります。唾液の役目は食べ物の消化を助ける、味を感じさせる、口の中をきれいにする、食べ物を飲み込む作用、発音や会話をスムーズにおこなう粘膜を守る、歯を守り修復する病原菌などを体外を守るなどがあつち。

た液脈マッサージの手順

マッサージする位置を確認してからはじめましょう。
①→②③を2〜3回くりかえします。

舌下腺の位置



1 舌下腺への刺激

マウスから舌先までの4本の指を並べて、うえの歯のあたりをさすから唇へむかってまわす。(10回)



2 顎下腺への刺激



▲両手をあごの骨の内側の中央から歯のあたりまで、耳のしたからあごのしたまでをゆっくりと縦線に押す。(内5回ずつ)

3 舌下腺への刺激



▲両手の親指をそろえ、あごのしたから歯までを斜めに押すように、ゆっくりと押す。(10回)

マイホーム♡

こんにちは、技工士の石川です。以前自己紹介に興味をガングラム作りとお伝えしましたが…いや〜好きで補えーガングラム330才になるおっちゃんですが…(マージ)最近はおまわり子供がうので作るひまがなく休業中です。私の場合お店で売っているガングラム(ガングラムのアラモデル)をその技で作るのではなく、アラモを仮組みし加工→下地処理→エアブラシ塗装と普通に作れば、30〜40分はかかる。1週間はかかります。幼少の頃からおと作、お姉さんにはガングラムを作り、仕事では患者様の口へ歯のかかせる物を作りと私は「物を作る」ということが好きなんですわいねー!! 余談ですが最近2才になる娘が「アングラム」と言い、妻に「おらん」と教えるのと怒られます(TOT)



山田友美の3歳日記

肌寒い季節になり少し涼しかった反面鼻をすする子供も増えてきましたわ、うちの愛娘も2才半の女の子らしくなってきました。料理にも興味深くて、野菜洗いは一緒に水遊びをまじえて手伝ってくれます。おにぎりが好きで、おからも好きですが、気の強さめあたり(誰か似てるか?)おねえり、大泣きしたりもしています。最近では言葉使いがすごく悪くて、ショックをうける日々が続いています。親も知らぬうちに子供は成長するものでおねえ〜毎朝、保育園に連れて行くことに先に車をおりて、早々走り行くと先に車をおりて、早くも親離れ感を感じて…

お口の健康レシピ

「噛み応えのある根菜類のサラダ」

根菜と卵のマヨサラダ(4人分)

【材料】

- 卵 … 3個
- レモン … 160g
- ごぼう … 100g
- 人参 … 60g
- 貝割れ大根 … 1/2本
- オリーブ … 大2
- 酢大1、しょうゆ大1/2
- マヨネーズ 大1

(レシピ)

- 卵は固ゆでにし、粗切りにする。
- レモンは半月の薄切りにし、レモンは酢水にさらす。ごぼうは斜め切りにして、水にさらし塩水につける。
- 貝割れ大根は根元を切り落とし半分は切る。
- オリーブ、④を混合し、1、2、3をあえる。

