

ひとりごと” 今月は院長 杉岡真一 です

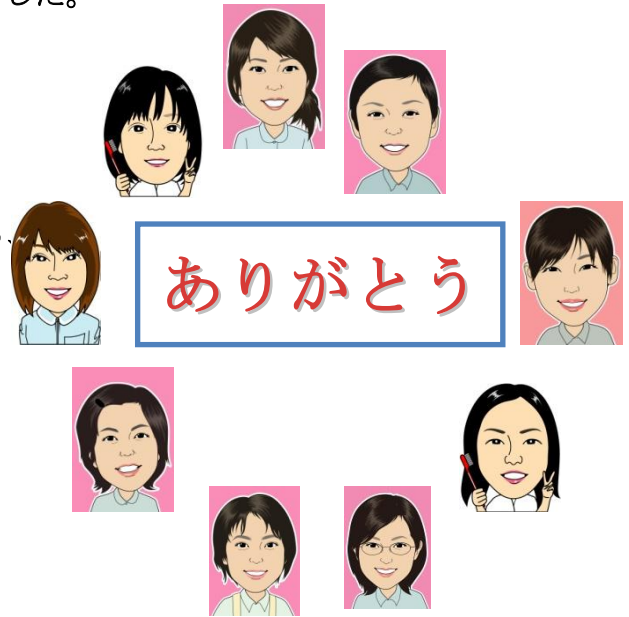
杉岡歯科医院は今月で開業12年目を迎えました。

この“ひとりごと”も、もう10年近く
続けています。

いつもお読み頂き、ありがとうございます。

毎回、楽しい内容の記事を書いている
スタッフの皆さんのおかげで、続けられて
います。

感謝！！



facebook

Facebookで友達や家族と近況を知らせ合ったり、メッセージを交換したりして、楽しく交流しましょう。



今年になって、フェイスブック (FB) を始めました。

プライベート用ですが、様々な人との出会いがあったり、普段お話しする機会が少ない先生と友達になれたり、結構楽しいですよ！
ツイッターなどと違い、基本実名での投稿になるので安心です。結構簡単に利用できて、スマホの方は、特に便利です。皆さんもこの機会に始められてはいかがでしょうか？

facebook

あいうべ体操

今回は、口呼吸が“万病の元”になるという話をしました。それでは口呼吸を治すためにはどうしたらいいのでしょうか？

実は、呼吸の問題だけあって、口呼吸は治すのは困難な場合が多いです。口を閉じる練習をしたり、舌の位置を治すトレーニングをしてもらうのですが、なかなか、続かないのが現状です。

今回はお金もかからなく、お家でカンタンにできる、〈あいうべ体操〉をご紹介します。これは福岡で開業されています、医師の今井一彰先生が考案されたもので、ただ、〈あいうべ〉と言うだけです。運動ですから、できるだけおげさにやりましょう。これを1日30セット（約3分間）やるだけで、舌の位置がよくなり、口呼吸が治り、様々な症状が改善していきます。

試しに頑張ってやってみませんか！

鼻呼吸ゼツタイ

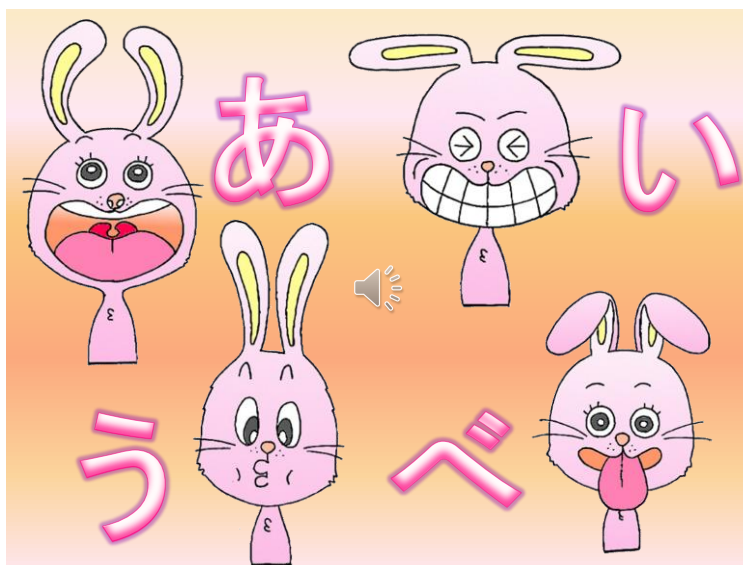
あ
い
う
べ

大きく開いて

横に大きく

口をすぼめて

ペロを突き出す



第21回床矯正フォローアップセミナー

6月9日(土)、第21回床矯正フォローアップセミナーを受講するために博多に行って来ました。講師は毎回お世話になっている、花田真也先生です。今回は間が開いてしまって、約半年ぶりの参加となります。

このセミナーは、参加された先生方が症例を持ち寄って、症例検討をしているのですが、21回目となると、似たような症例が多数出てきます。しかし、花田先生の説明で、毎回新たな気づきを与えてもらい、又参加することでモチベーションも上がります。今年も後3回ありますが、全て参加する予定です。来年は形を変えて、続けられるそうで、期待しています。

懇親会は、<トリラ>。地鶏のすき焼き、をはじめ、地鶏のコースを堪能しました。同じ志を持った、意識の高い先生方とのお話は、刺激になります(杉岡)。



お母さんの疑問に答えて

Q: 歯の表面が黒くなって、検診で<着色>と言われました。歯磨きをしても取れませんが、虫歯にならないでしょうか？

A: お茶などの飲食物が原因の着色だと思われます。着色は一度ついてしまうと歯磨きでは取れませんが、それが原因で虫歯になることはありません。歯科医院で専用の機械を使えば取れますので、気になるようであればかかりつけ医を受診しましょう。

