

# 赤れんが通信

岩手県九戸郡  
野水町野水3-105  
TEL 0195-46-2953  
宮沢歯科医院  
H26年10月第3号

季節も変わり、一段と冷えこんできましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
赤れんが通信も第3号をおかえることができました。今回は、当院おすすめのうがい薬や、病気にかかりにくい体をつくるお口の体操やスタッフのコラムをのせています。  
虫歯・歯周病・歯肉炎などに効果がありますが、これからの時期、風邪やインフルエンザの予防にもなります。  
体を強く元気にし、この寒さを乗り切りましょう!

## お知らせ

### エピオスウォーターのポイントカードについて

- ・毎月2日 12日 22日はポイント2倍!
- ・5ポイントたまったら次回1000円引き!
- ・10ポイントたまったら次回1本サービスとなります。

## タンパク分解型除菌水

当院おすすめ!

# 『エピオスウォーター』

エピオスウォーターとは??  
\* 水と塩を電気分解した水です。  
その電気分解によって生まれた物質



### タンパク分解洗淨 (次亜塩素酸イオン)

うがいを始めて10~20秒で → バイオフィルム(プラーク) たんぱく汚れを分解し、  
↓ 30秒たつと ↓ (普通のうがい薬ではとれません) 汚れを落ちやすくしてくれます!!

### 殺菌力 (次亜塩素酸)

→ 生体免疫由来の殺菌成分。(体に安心!)

ウイルスにも

- ◎ 効果! ほぼすべての細菌に殺菌能力があります。(直に触れると秒殺です!!!)
- ◎ 口腔内の除菌と汚れを落ちやすくしてくれるので、歯周病や虫歯・口臭などの予防になります。
- ◎ これからの時期、風邪やインフルエンザの予防にもなります。

◎ 特長! \* 材料は水と塩だけで体に安心。

\* 汚れと反応すると消毒臭や刺激がありますが、それはお口の中にバイ菌や汚れがあるということ。

### 容器について

- ・容器が新しくなり、持ちやすく、フタが開け閉めしやすくなりました。容器だけの購入も可能です。(300円)

今後ともよろしくおねがいします。

# 口呼吸を治そう!

呼吸とは本来、鼻から息を吸い鼻から吐く鼻呼吸が正常な状態ですが、最近では口から息を吸って口から吐く、口呼吸をしている人が増え、問題視されています。

## 口呼吸は万病の元

### ◎口や喉の乾燥

- ・唾液の分泌が悪くなり虫歯や歯周病になりやすい。
- ・口臭やいびきの原因にもなる。
- ・喉のリンパが炎症を起こしやすくなる。
- ・体が緊張状態と勘違いして、睡眠中も体が休まらない。

### ◎免疫機能の低下

- ・風邪を引きやすくなる。(自律神経を乱す)
- ・アトピーや高血圧、ぜんそくやアレルギーなどが起こる引き金となる。

### ◎舌や口の筋力の低下

- ・舌の位置が正しくないと、前歯を舌で押す状態になるため、「ポカ>ロ」になったり、歯並びが悪くなる原因にもなる。
- ・顔のたるみ、しわ、二重あごの原因になる。

### ◎その他にも

- ・膠原病(関節リウマチ、筋炎、エリテマトーデス、シェーグレン)
- ・うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- ・腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)



## あいうべ体操

◎口呼吸の人には特徴がある。

「口を開いた時、本来、口蓋(天井部分)に付くべき舌先が、下の前歯あたりにある。」  
 正確に、口を開いた状態で舌先が上に付いている人は少ない。  
 下の「あいうべ体操」をすれば、口の周りの口輪筋と舌先の筋肉が鍛えられ、舌先の位置が自然と上がり、鼻呼吸になります。  
 1日30セットを目安に毎日続けると効果的です。少しづつでもやってみてください。



## 年末年始 休診のお知らせ

12月30(火) ~ 1月5日(月)  
 休診とさせていただきます。

冬のキャンペーンも予定しております。  
 お楽しみに!

## 口呼吸になっていないかチェック!!

- ◎無意識に口が開いている。
- ◎いびきや歯ぎしりがある。
- ◎口臭が気になる。
- ◎口中炎が起きやすい。
- ◎タバコを吸っている。
- ◎激しいスポーツをしている。
- ◎歯並びが悪い。
- ◎くちびるがよく乾く。
- ◎食事の時にクチャクチャ音を立てる。
- ◎朝起きた時に喉がヒソヒソする。
- ◎口を開くとあごの先に梅干し状のしわができる。

## 秋と言えば「...」野平の場合



ダイエットできる秋  
 1月まで