



むら

し歯科ニュース

2011



医療法人 さくらスマイル会

村橋歯科診療所 822-6348

www.murahashi.com

メール info@murahashi.com



健康にとっての最大の敵 それは口呼吸です

口と体調が深く関係しているのをご存知ですか？

歯磨きやうがいを丁寧に行っていても
病気を防ぎきれものではありません

表情筋を内側から鍛えることが大切だったので

口呼吸をしてしまう最大の原因 それは口周りの筋肉の衰えです。

口呼吸をすると、乾燥した空気や不衛生な空気、冷たい空気など、
外気がそのままお口の中に入ってしまうため、どうしても身体への負担が
かかりやすくなります。

また、「お食事の飲み込み」や「発音」などにも障害が出てきてしまいます。
口周りの筋肉の衰えは、様々な症状を引き起こす原因となります。



口呼吸によって起こる様々な症状

- ・ 口内炎、口臭の悪化、扁桃炎、皮膚疾患になりやすくなる。
- ・ 摂食嚥下機能の低下（お食事等の飲み込みが難しくなる）
- ・ 構音機能障害（滑舌が悪くなる）

口周筋の救世主！ 「PataKara」

歯科医が開発したリップトレーナー「バタカラ」



「バタカラ」は口呼吸やいびき、表情・発音・
咀嚼・嚥下の運動機能の回復が期待できます！！
また、口周りの筋肉を鍛える事で顔の筋肉が
引き締まりアゴのラインがシャープになります！！
小顔効果もあるので女性に大好評！！

おやつ と 時間

現在の食生活では、砂糖を多く含む、お菓子や飲み物にとりかこまれています
日常の生活の中で砂糖を取らないで済むということはありません。

現在、代用甘味料をつかった食品はでていますが、砂糖を完全になくして生活することはとても難しいことです。

砂糖をとりすぎると、むし歯や肥満、 などのいろいろな病気の原因となります

右の図は、砂糖を含む食品を摂取したときにおこる、プラーク中の pH の変化を表したものです。

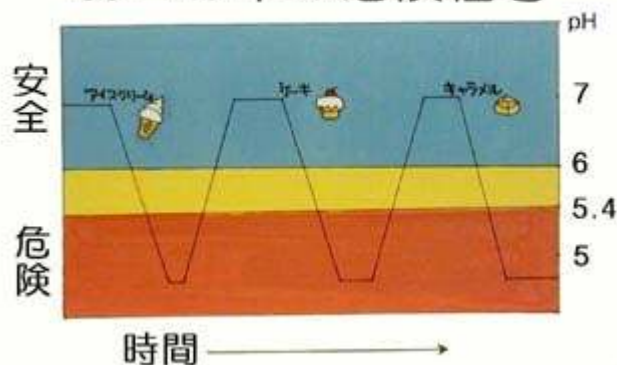
細菌が、酸をつくると、pH が下がります。

甘いものを食べると、pH が下がることがわかりますが、食べ物によって、pH の下がっている時間は違います。

アイスクリームなどでは短いのですが、キャラメルのように、口の中に長く入れてるものは、歯がむし歯の危険にさらされる時間も長くなるのです。

だらだらと長い時間かけて食べると、危険にさらされる時間が長くなるので、おやつの回数を決めて、だらだら食べないことが大切です。

お口の中の危険信号



ペン太♥ペン子 物語 ⑩



雨の日はレインコートを着ておでかけです♪

レインブーツがあったらみずたまりでいっぱい遊べるのになぁと
思っているペン太達なのでした。