



聞きたい！知りたい！

入れ歯安定剤の正しい使い方～

最近、色々な入れ歯安定剤が市販されています。大きく分けると粘着性タイプと密着性タイプがあります。口の中が乾燥しやすい唾液の少ない人、歯茎の状態が悪くなくて入れ歯が安定しない人、入れ歯との間に隙間ができていて物が入りやすい人に有効です。ただし、ひとたび使い始めたらずっと使い続けなければなりません。理由は、入れ歯と粘膜の間に入れ歯安定剤が入る隙間ができてしまうからです。使い続けるなら粉末タイプがおすすめです(唾液が少ない人には使いにくいかもしれませんが)。東京歯科保険医協会より



前歯で噛みちぎることは筋肉{咀嚼筋と表情筋}を活性化することです。咬むことは「いい顔を」作ることです。

唇が曲がっていたり、厚くはありませんか？前歯を使わないので口輪筋が弱っているからです。

口輪筋を強化する訓練をしましょう。

右に示しているリットレメーターを1回3分間の訓練を一日に2～3回おこないます。

そうすると、唇が真っすぐになりピシッと薄くなり、血液リンパの循環が良くなるので口の周りの肌もすべすべのつやつやになります。大人だって効果があります。肌すべすべのつやつやW

(床矯正研究会発行より)



スタッフからの一言 こんにちは。歯科医師の間野です。今年は皆さんにとってどんな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響を受け始めて2年目の年でしたね。私は結構自分の為だけの時間が持つことができたので、5月から19:00以降は食事はとらない、とって100^kカロリー迄というルールを設定して体重に関する実験をしてみました。結果体重が106Kg⇒84Kgになりました。食事ひとつとっても今までの生活リズムは悪かったな～って思い知らされましたよ。生活リズムを考え直さなきゃ。



そして先日タミアン浜田陛下が、日本で唯一「神」の字がつく県に降臨されミサがあったのでZEPP yokohama に行ってきました。35年前の陛下独特の世界観が備わった曲の数々(代表曲:蠅人形の館)もサプライズ的に披露してもらえ、陶酔してきました。とても不幸せであった(幸せの意)(笑) それでは皆様少し早いですが、よいお年をお迎えください。



12月の休診日は？

12(日)、19(日)、26(日)、29(水)～31(金)です。
尚、5(日)は9:00～11:00迄、28(火)は9:00～12:00迄の診療です。

HPのQRコード



まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

※ 受付は終了時間30分前迄ですご注意ください。

12月の無料歯科矯正相談の日は17(金)の夜



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

