

おし歯に悩む  
子どもは  
多い

聞きたい！知りたい！



## 食と舌の関係～

食べ物を口に取り込んだ時、まず温度や、硬さなどから瞬間的にその性質を感じ取ります。それから歯と歯の間に食べ物を保持して移動させます。歯で細かく砕かれた食べ物を舌で集めて反対側の歯に移動させ再度歯で細かく砕くようにしていきます。食べ物が十分に細かくなると、舌は食べ物を集めて喉に送り込みます。そして喉からさらに奥(食道)へ食べ物を送り込みます。つまり飲み込む(嚥下)という作業ですが、舌によって押し出される強い筋力が必要です。舌の筋力が衰えていると飲み込む事ができません。まの歯科クリニックでは舌の筋力を鍛えるトレーニングを行っています。



ペコぼんだ

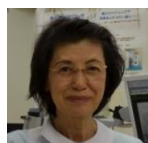
## 歯石をとるとのこと

歯石とは、磨き残したものが唾液中のカルシウムやリンといった物質と結合して硬くなったものです。歯石には歯周病菌もたくさん含まれています。口臭の原因ひいては歯がぐらぐらして抜けてしまいます。歯石をとると口の中がさわやかになり健康を保てていきます。



↑ スプラソン白水貿易

## スタッフからの一言



こんにちは。歯科衛生士の中野です。2月のある日に二十数年前に亡くなった父の夢を見ました。なぜだろう？これと言って思い当たる節がないので、しばらくしてこの夢の話を書いたところ、姉も同時期に父の夢を見たという…これから何か良いことがあるのかな。楽しみ。

## 5月の休診日は？

1(日)、4(水)、5(木)、8(日)、12(木)  
14(土)、15(日)、22(日)です。  
尚、3(火)、11(水)は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分前迄ですのでご注意ください。

5月の無料歯科矯正相談の日は20(金)の夜です

ホームページ <http://www.manoshika.jp>