

☆第23号☆

www.4690.jp



2016.11月

Facebook ページ  
『しろくま歯科』  
にイイね！を  
お願いします



## ☆しろくまニュース☆

院長の三重野です！！

機上で素敵な出会いがありました(\*^^\*)

しろくま歯科にメンテナンスにいらっしゃる患者様のお話です。彼女は歯並びにコンプレックスがあり歯列矯正をしていました。海外留学をしてキャビンアテンダントとして活躍する彼女が、私に飲み物をくれました。

「こんな所でお会いするとは思いませんでしたね。定期検診に行きますね〜！」と、とても輝いた笑顔でサービスしてくれました！！ボールペンを買ったらステッカーや飴ちゃんのおまけも付けてくれました☆☆



☆機内で最高のサービス☆

## ☆クリスマス会のご案内☆

大人気しろくまフェスタのご案内です♡  
2年連続ハロウィンパーティーを開催しましたが、なんと！！今年は初めてのクリスマス会を開催します(^\_\*)//  
参加費は**無料！！**ご予約の締め切りは**11月26日**までとさせていただきます。  
尚、応募者多数の場合抽選となります。  
お友達も誘って、ぜひ皆さんでお越し下さいね〜♡(\*@@\*)//

2016!! しろくま  
お楽しみクリスマス  
開催日は 12月10日(土)



みんなで一緒に  
クリスマスリ  
誰が来るかは楽しみ！！



## ☆MFT(口腔筋機能療法)における姿勢、呼吸とエクササイズ☆



前号の記事に書かせていただきました不正咬合についてですが、今回は姿勢と咬み合わせについてご紹介させていただきます。

皆様、ご自分やお子様達の姿勢を気にかけてくださいますか？猫背、左右片側に重心をかけて立つ、手をアゴにつけて机に肘をつく、テレビを見ながら横向きで食事をするなど気づかないうちに悪い姿勢になってしまっていることにお気づきでしょうか？

### ☆ご自分の姿勢をチェックしてみてくださいね☆

悪い姿勢は咬み合わせを悪くしてしまいます！！  
立っている時、座っている時、寝ている時あなたの姿勢はどうですか？骨盤は左右に歪んでいないでしょうか？足の長さは一緒ですか？姿勢チェック方法を知りたい方はスタッフまで声をかけてくださいね！！  
そしてストレッチで正しい姿勢に戻すトレーニングをし、正しい咬み合わせにしていきましょう



### ☆人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ☆ ～あいうべ体操をしよう～

お子様を口呼吸から鼻呼吸へ

口呼吸は…

- ・ 歯並びを不正にします
- ・ 口腔周囲筋の低下はお顔、口元をルーズ化します
- ・ 酸素の吸収率が劣るため、お子様の睡眠低下学力、発育、に影響を及ぼしたりします

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
口と鼻は病気の入口

### あいうべ体操カード

あ		口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします ● できるだけ大きめに、声は少しくOK！
い		● 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		● 一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		● あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください