



みなさん、こんにちは！今回はハッピーなニュースをお届けします！



出口先生 ケースプレゼンテーション試験合格 & 第二子誕生！



9月15・16日に名古屋で行われました日本口腔インプラント学会に参加し、試験も受験してきました。この試験は専修医、専門医への登竜門になるものです。内容はポスターを用いて10分間の発表の後、15分の口頭試問形式でインプラントに関することはもちろんのこと、全体的な治療の質問を受け、それに対して答えるものです。結果は無事合格することができました。休みの間ご迷惑をおかけしました患者様にはお詫び申し上げます。

今後、専修医という資格のチャレンジとなります。これも協力していただいた患者様のおかげです。この場をかりてお礼申し上げます。今後も皆様に還元していけるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

試験の数日前に我が家に第二子も誕生しました。母子ともに健康で、無事産まれてきて本当に良かったです。出産前日。いつもはすんなり寝る上の子がなかなか寝付かずに母親の元からなかなか離れようとしませんでした。やっと寝かしつけて、朝起きた時には陣痛が始まっており、前日の行動を見ていた私は上の子は予知していたのかとも思いました。子供って本当すごいですよね。これで、我が家は女3人、男1人になり、ますます立場がなくなってきましたが、子育てがんばっていきたいと思います。 歯科医師 出口



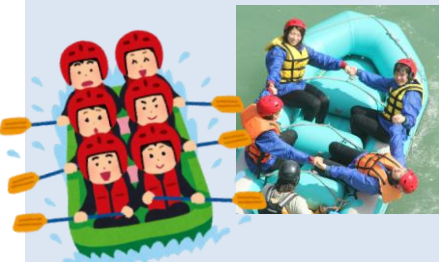
2678kgです。
長女もお姉さん
らしくなりました！

難波・鳥居・上村・小西の4人で球磨川ラフティングへ！



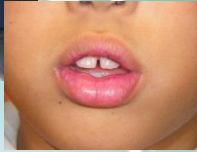
先日、球磨川のラフティングに行ってきました！台風の影響で増水しており、気温もちょうどよく、まさにラフティング日和。昨年もお世話になったラフティングハートさんをお願いしました。アットホームな雰囲気の中、ガイドさんたちも盛り上げ上手で、おかげさまで期待以上に楽しむことができました。実は、私今回で5回目なのですが、他3人はラフティング初心者だったので案の定、格好の餌食となり、ドSなガイドさんにことあるごとに水の中に投げられていました。安心して下さい、ライフジャケットは着用していますよ。温泉には行ってさっぱりした後は、今度は空腹で、山江のSAではほかほかの肉まんやら栗饅頭やら食べまくってしまいました。人吉を満喫でき、身も心も充実した一日でした。ラフティングは10月まで営業されているそうなので、興味のある方はお声かけください。4歳以上であれば、泳げない方でもOKですよ♪

歯科医師 難波



あなたは
大丈夫？

口呼吸について



口呼吸の特徴

みなさんこんにちは！歯科衛生士の篠宮です。

最近どんどん寒くなり、風邪や鼻詰まり、花粉症の季節になってきましたね！「鼻が詰まって口でしか息ができない」という方も多くいらっしゃると思います。そこで今回は、口呼吸(くちこきゅう)と口腔、全身の関わりについて詳しくお伝えしますね。

近年では子供を含め鼻炎持ちの方が多く、年中鼻が詰まっている方を多く見かけます。

では、**口呼吸**をしてしまうと何が問題なのでしょうか？

- ①空気中の菌やウィルスが直接喉に影響するので **風邪を引きやすくなる**。
- ②絶えず口が開いている状態なので、口腔内が乾きやすく、唾液が減って **歯垢が増える**。
- ③口が乾燥し、**虫歯や歯周病になりやすい**。
- ④口周りの筋肉を使わないので筋力が減り、口の両端が下がって口が《**への字**》になる。
- ⑤口が**半開き**になり、唇が厚くなる。
- ⑥前歯が乾くので、**着色**がついたり**歯ぐきが腫れて茶色**くなる。
- ⑦鼻呼吸に比べ、酸素を取り込む量が少ないので姿勢が前かがみになり、**猫背**になる。

虫歯になりやすい

口で呼吸すると

顔の変形

のっぺりとした
口元のゆるんだ顔

・・・などがあります。

口呼吸だと、ウィルス・菌を含んだ空気がダイレクトに喉や肺に影響します。その結果、風邪を引きやすくなったり、免疫力も低下すると言われています。

また、口が常に開いている状態なので口の中が乾きやすく、殺菌作用のある唾液も減ってしまいます。

そうすると乾いた口の中が大好きな細菌はドンドン増殖して嫌な匂いを発し、口臭が出やすくなります。

唾液が少ないと殺菌作用が十分に働かないため、虫歯や歯周病にもなりやすいです。

歯並びが悪くなる



のどの炎症

姿勢が悪くなる

→自律神経失調

歯ぐきの炎症

一方、**鼻呼吸**をすると・・・

- 菌やウィルスを可能な限り除去した状態の綺麗な空気がたくさん肺に送られる。
- 体に負担をかけないように、空気を温めたり加湿したり、調節してくれる。
- 口がしっかり閉じているので、口の中が唾液で常に潤っている。
(唾液の殺菌作用が細菌の増殖を防ぎ、乾燥が原因の口臭は激減する)
- 表情筋が鍛えられ、口元が引き締まって《**への字**》が口が治る。
- 良質な睡眠がとりやすくなる。

・・・などが挙げられます。口呼吸と鼻呼吸、こんなにも違いがあるんですね！

あなたはいかがですか？



- ✓気がつくと口が半開きになっている
- ✓口を閉じると口角が下がり《への字》になっている
- ✓口を閉じるとあごに梅干しのようなシワが出来る
- ✓食べる時にクチャクチャと音を立てている
- ✓睡眠時にいびきをかいたり無呼吸になっていることがある
- ✓鼻が詰まることが多い
- ✓朝起きた時に喉がヒリヒリと痛んだり、口の中がネバネバする
- ✓唇が乾燥していることが多い

なにか当てはまる項目はありましたか？ぜひ、チェックしてみてください！