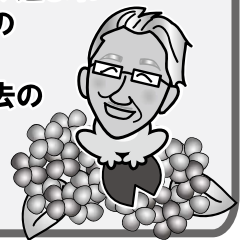




ゆうメール

渡辺 豊の  
今月のひとこと


遠い記憶ですが、6月というと必ず思い出すシーンがあります。小学校1～2年にかけての約2年間、小児結核（肺）を患い群馬県太田市の結核専門病院に強制隔離されていました。ほぼほぼ絶対安静から始まり、面会は禁止もしくは制限され、後には多少の行動は許されましたが退院するまで一切の外出も外泊も認められませんでした。そんな小学生から中学生までの子どもたちばかり数十人の病棟でした。息の詰まりそうな毎日の中にあって、年長のちょっとヤンチャなお兄さんがけしかけて夜中、何人かで病院を抜け出したことがありました。真っ暗なやぶのなかをずんずん進むと大きな川の土手に出ました。そう、利根川です。利根川も太田市まで来るとかなり川幅も広がります。梅雨で水かさが増して轟々と流れる川の水が土手のすぐそばにまで迫ってきていて、今にも飲み込まれそうな感覚に襲われ恐れおののきました。はるか彼方には橋がかかっている、橋の上を走る車のヘッドライトが雨に霞んで見えました。いや、雨ではなくて泣いていたのかもしれませんが。この記憶は6月になると毎年やってきては陰鬱な気持ちになったものですが、今では単なる過去の記憶です。結核も感染症です。現代においても駆逐したとは言えませんがその当時の蔓延はもうありません（当時の結核病院はいまはがんセンターです）。AIDSにもすでに治療薬があります。人類の英知がこの新型コロナに勝つ日も近いと思います。（理事長）





医療法人ゆたかグループ

ウィーデンタルクリニック

We  Dental Clinic のホームページができました！

 <http://www.watanabe-dent.com>



 医療法人ゆたか わたなべ歯科クリニック 



Yes! Dental Office 

〒701-0211 岡山市南区東畦155-1-101 TEL:086-282-9007

わたなべ歯科クリニック 

〒701-0211 岡山市南区東畦112-10 TEL:086-281-0201

We  Dental Clinic 

〒700-0941 岡山市北区青江2丁目7-11イオンスマイル岡山青江内 TEL:086-206-5066

# NEWS LETTER Vol.236

# 口腔機能発達不全症 トレーニング編

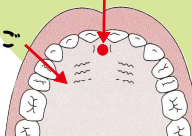

前号では **口腔機能発達不全症** について紹介しました

なりやすい原因として、**乳児嚥下の残存** **口呼吸** **低位舌** がありましたが、今月号ではこれらを予防、改善するためのトレーニングをご紹介します！

## 1 舌トレーニング

正しい飲み込み方は、飲み込むときに舌が上あごについたままなこと。まずは舌を上あごにつける練習をしましょう！

**スポット** 舌には正しい位置があります。左のイラストのスポットの部分です。舌を上あごに吸いつけたまま30秒間キープ！

## 口呼吸改善！

## 3 ぶくぶくうがい トレーニング



1日1回、3分間のぶくぶくうがいをしましょう！  
しっかりお口を閉じて行うことで鼻呼吸を促し、舌や頬の力がついて、ポカンとお口が開くのも防げます！

## 2 舌のたんたん体操

次は舌を吸いつけたままで舌のたんたん体操にチャレンジ！

お口を少し開けて、舌で **たんっ!** と音を鳴らしてみよう！



**たんっ!** と鳴らすときに口が動かないようにしてみよう！

## トレーニンググッズ

## 4 チューイングブラシ



噛む力を強くするトレーニングができる上に、噛むことでたくさん唾液がでるので、口臭予防や口腔衛生にも役立ちます。1日5～15分噛みましょう。ただ噛むだけでも効果はありますが、やや強めにグーグーッと噛んだ状態を3～5秒キープ！これを50～150回繰り返してください。

トレーニングは習慣化することが一番大切です。生活のどこかに組み込んで行うことをおすすめします。お子様の心身の健康ときれいな歯並びを得るためにこれらのトレーニングにぜひチャレンジしてみてください。気になる方、詳しい説明は担当医師、担当歯科衛生士にお尋ねくださいね！



## 今月の My Staff

所属 Yes! Dental Office

歯科衛生士 **波野 晴菜** (しほの はるな)



新型コロナの蔓延に伴い、様々な活動に制限が掛かっていますね。私も地元の吹奏楽団に所属していますが、毎週行っていた練習は隔月に。演奏会の予定は勿論ゼロです。仕方が無いので自宅で古い楽譜を漁って細々とフルートを吹いています。コロナによる社会的影響から、出会いや繋がり的重要性を改めて実感しています。私が巡り会えた全ての方との縁と時間を大切に、日々を過ごしていきたいです。

所属 We♡Dental Clinic

歯科衛生士 **溝川 昌子** (みぞかわ まさこ)



昨年からの自粛生活で料理を作ることが確実に増えました。以前は時短、簡単、の料理ばかりでしたが、下ごしらえや灰汁とりを丁寧にすると、出来た料理に愛と感謝の気持ちが湧いてくるように。何事もこの『ひと手間』を惜しまないことが大切なんですね。