

2018年6月1日

# さらさら

Quality of your life心も身体も心地よく  
<http://www.saradent.com/>

## 加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801  
tel(0562)33-4180  
fax(0562)33-4188



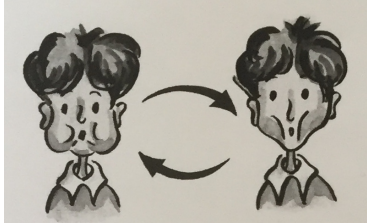
### 『お口の筋肉を鍛える』

歯科医師 池田文

数年前より訪問診療をするようになり、摂食嚥下について興味を持ちました。摂食嚥下という高齢の方をイメージされるかもしれませんが、口腔周囲筋を鍛えることは、嚥下機能だけでなく美容に深く関わっています。

顔には二四種類の表情筋が分布し表情を作っています。表情筋はいわば顔の土台です。老化で筋肉が衰えてくると上を覆っている皮膚が支えられず血液やリンパの流れが悪くなり老廃物や水分が溜まり、たるみやシミ、しわの原因になります。

そこで、表情筋を鍛え老化を抑えるのが表情筋エクササイズです。その中で最も重要なのは口輪筋です。殆どの顔の筋肉は口の周りに繋がっています。口輪筋を動かすだけで頬や目の周り、おでこの筋肉までも活発に動かすことができます。沢山あるエクササイズのうち私が行っている三つをご紹介します。



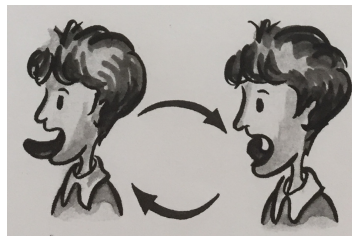
#### 【①頬の運動】

頬をふくらませたり、引っ込めたりします。



#### 【②唇の運動】

唇を「ウ」と「イ」の形にします。



#### 【③舌の運動】

舌を出したり、引っ込めたりします。

①から③を三〜五回繰り返します。実は子供の、お口ポカァンの予防にもなります。テレビを見ながらでもできます。是非、お試しください。



### 『スキんケアのススメ』

受付 肥田麻由佳

私は友人の紹介で一ヶ月に一回程度フェイシャルエステに通っています。今まで、ニキビ等の肌トラブルを抱えた事はありま

せんでしたので、友人の紹介でなければ興味を持つ事もしていなかったと思います。いざ通ってみると、目に見えて肌には大きく現れていませんが、自分でも気づかないシミ・シワ(乾燥)がたくさんありました。二十代の私がまさかと思ひ、正直肌には自信もあつたので驚きました。

思い返してみると、私は日焼け止めをほとんどつけたことがありませんでした。肌の老化の原因の八割は紫外線と言われていたそうです。トラックの運転手をしてた人の左半分はシワが少なく、車窓側にあたる右半分はシワだらけになったという話と写真を見せてもらい、驚愕でした。

若くても紫外線の影響について知っているのと知らないのとでは、いつか大きく差が出ると思っています。私は夏だけではなく、年中少し外に出るだけでも日焼け止めを塗る事を徹底するようになりました。皆様も油断せず、未来の自分の為にも”日焼け止めだけは塗ること”をオススメします。



### 『初めまして』

歯科助手 長谷川絵美

今年の二月から加古歯科医院でお世話になっております、長谷川絵美です。私は歯科の仕事は初めてで知識が全く無かったので、はじめは不安な事もありました。

何も分からない私に先輩方は一から丁寧に教えてくださったお陰で少しずつですが、仕事に慣れ出来る事が増えて楽しさを感じられるようになりました。

今は予防室のアシスタントについており、治療室とちがう事もあるのですが歯科衛生士の方やアシスタントの方に優しく教えてもらって助かっています。

歯を綺麗に磨く方法を教えてもらったり、歯と口が健康だと全身の健康を維持する事に繋がっている事が分かり、とても勉強になっています。また、新しい発見もありそれも楽しいです。これからもっと歯科の知識を増やしていきたい、仕事に生かせるように頑張ります。

まだまだ力不足で足を引っ張る事もあると思いますが、一日も早く一人前のアシスタントとしてみなさんの役に立てるように一生懸命努力し、また常に笑顔絶やさず患者様から声を掛けられやすいアシスタントを目指していきますので、宜しくお願いいたします。

