

## ア歯科 ケア通信

こんにちは  
ケア通信45号です！

～45号のテーマ～

- ◆口呼吸のチェックをしてみましょう
- ◆私たちスタッフの感染予防対策
- ◆患者さんへのお願い
- ◆早口言葉

みなさん、こんにちは。  
ここ一年程、コロナウイルスの影響からマスクを付けての生活が当たり前になってきています。マスク生活が続くと、来院してくださった患者さんからも、お口の中が乾燥する、粘つくなどと言った声を耳にする機会が増えました。

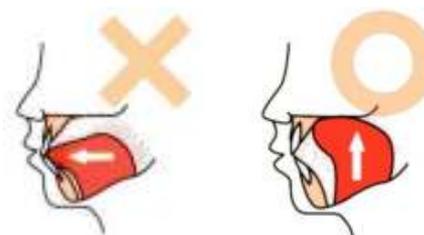


Q、みなさんは、いつも呼吸をする時「口」と「鼻」のどちらを使って  
いますか？



## 口呼吸のチェックをしてみましょう！

- ・いつも口を開けている
  - ・朝起きたときにのどがヒリヒリと痛む
  - ・唇がよく乾く
  - ・激しい運動をしている
  - ・よく風邪をひく
  - ・舌が下の前歯あたりに下がっている  
(★適正な舌の位置は、上あご)
- 上の項目のうち、1項目でもあてはまれば  
口呼吸をしている可能性があります。



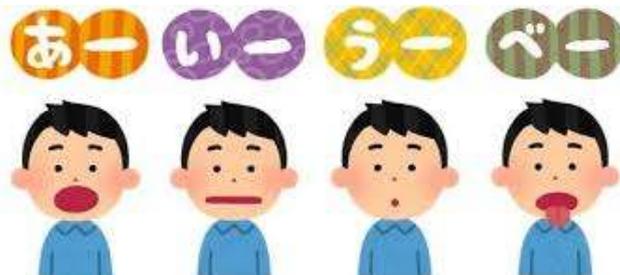
普段、口で呼吸している人は、約10人に1人とされています。  
ところがマスクをすると4人に1人、つまり2倍に増えるという調査があります。  
(※)熊本日日新聞「SNSこちら編集局」2020年5月18放送より

マスクを付けることによって、特に空気が入りにくくなり鼻だけではなく口からも空気を取り込もうとし、口が開いてしまうのです。今後マスクのせいで口呼吸の習慣がつかないか心配されています。



※デンタルエコーvol.201第57話  
ウィズコロナは4つの愛(i)で乗り越えよう！より

日ごろから鼻呼吸ができているか、まずは意識をしてみましょう。  
ケア通信で以前紹介した『あいうべ体操』も一緒に取り組んでみましょう。



## 私たちスタッフの感染予防対策

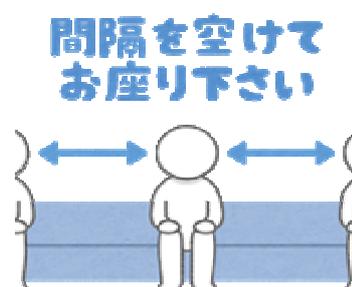
コロナウイルスが心配で、受診をためらう方もいらっしゃると思います。今は症状や痛みがないからと自分で判断して、健診やメンテナンスを遅らせることで、悪化するケースも増えています。

私たちスタッフ一同、新型コロナウイルス感染症対策チェックリストに沿った対策をとりながら、日々の診療にあたっております。



## 患者さんへのお願い

- ・マスクの着用
- ・診療開始前の検温、手の消毒とうがい  
(37.5℃以上の場合、予約を変更させていただくことがあります。)
- ・ひざ掛け・老眼鏡(眼鏡ケース)・新聞雑誌類の設置は中止しております。
- ・待合室では、ソーシャルディスタンス
- ・体調がよくない場合は無理をせず、改めてご予約の取り直しを。
- ・感染流行地域への移動歴のある場合は、間を空けての来院を。



## 早口言葉

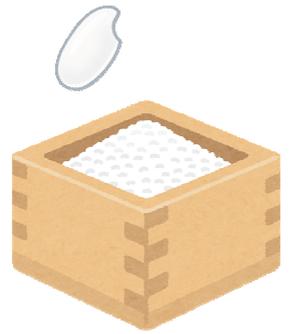
## ◆効果◆

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり表情が豊かになります。

※日本歯科医師会HP  
オーラルフレイル予防のための口腔体操より



①なななまむぎ  
なななまごめ  
なななまたまご  
(七生麦 七生米 七生卵)



②あおごぼう  
あかごぼう  
きごぼう  
(青ごぼう 赤ごぼう 黄ごぼう)



『みんなでワイワイ早口ことばその2』汐文社より

早口言葉は他にも様々な種類があり、楽しみながらお口のトレーニングができます。口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう。過去のケア通信にも、お口のトレーニングである「パタカラ体操」や「あいうべ体操」を取り上げています。この機会に、ぜひ挑戦してみてください。

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます。



- ・ 19号(パタカラ体操)
- ・ 30号(あいうべ体操)

ア歯科 ケア通信

検索

