

## 2023年9月号 No.243

こんにちは。受付の南野です。  
あっという間に夏が終わり秋になりましたね。  
2023年8月お盆明けより、まき歯科を離れることになった  
スタッフからのメッセージを紹介します。

歯科助手 / 川崎嘉子

2年間お世話になりました。

私は9月からカナダ留学に行くことになりました。

カナダは多国籍文化で色々な国の方々と触れ合える機会があるのが  
とても楽しみです。

これからもお口の健康と皆さまの笑顔が  
いつまでも続くことを願っております。



9月7日・14日・28日(木)は休診です。  
9月21日(木)は午前診療とさせていただきます。

## 皆さんは頬や舌の筋肉を鍛えていますか？

### 頬や舌の筋肉を鍛えることで…

- 奥歯でしっかりと噛むことが出来る
- 口呼吸の改善
- 虫歯や歯周病・口臭予防
- 咀嚼や嚥下機能が上がる
- たるみやほうれい線・シワの改善にも！

### 鍛える方法

- 早口言葉
- あっかんべー体操
- 歯ペ口体操
- あっち向いてほい
- あっぷっぷ
- ハイハイ
- 雑巾がけ



頬や舌の筋肉を鍛えることでお口の健康維持にも繋がります！最初は動かしにくい方でも続けることで段々と筋肉が柔らかくなっていくので皆さんもぜひやってみてください！

四つん這いで上を向く動きは舌の筋肉だけでなく首周りの筋肉も鍛えられます



医療法人 SHT  
まき 歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; http://blog.live.door.jp/Makishika/

