

Maki-dental news

2024年10月号 No. 256



ようやく残暑も落ちつき、秋風も心地よく感じる季節となりました。食欲の秋到来！だけどスーパーへ行くと野菜が高い！家庭菜園でも始めてみようかなあ〜と、考え中の歯科衛生士の伊井です(^^)

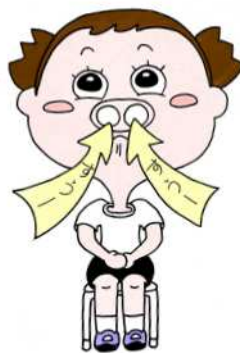
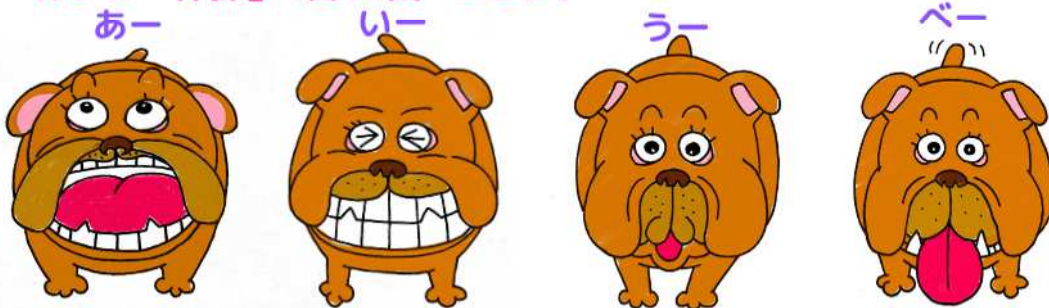
さて、9月4日(水)にランチ岡山北長瀬ハッシュタグで、まき歯科主催のセミナーを開きました！

今回のセミナーは、院長による講演

『今日から始めるお口の筋トレ』(生涯健康に繋がる歯並びへ)でした。沢山の皆様にお越しいただき、誠にありがとうございました。

院長が7月に行ったウィーンの学会でのティータイムを真似たサンドウィッチやお菓子などを楽しみながら『お口の筋トレ』の話。皆様には「口呼吸チェックリスト」に普段の生活で思い当たる事にチェック☑をしていただき、「鼻呼吸の大切さ」を知ってもらい「ガムを食べながらの舌トレーニング」「あいうべ体操」「よく噛む食材は？」などなど、「へえ!」「そうなんだあ!」と、今すぐ簡単に実践出来そうな話をいっぱい聞くことができました。ウィーンの良い風景、矯正、かみ合わせの話なども普段クリニックでは見聞き出来ない!と、とても好評でした。

「あいうべ体操」1日10回×3セット



『鼻呼吸』で元気な体づくり

10月3日・10日・17日・24日(木)は休診
28日(月)は院長出張のため休診
31日(木)は午前中診療

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/

