

# Maki-dental news

2024年11月号 No. 257

こんにちは！11月号を担当させていただきます歯科衛生士の  
大田です。秋も深まり木々が色づき始める季節となりました。

11月9日は、当院の開院記念日です。

今年で26周年を迎えました。これからもスタッフ一同頑張って  
まいりますのでよろしくお願いいたします。

朝日医療大学校2年生のお2人が、10月15日から2月4日まで  
当院で実習しておりますので、ご紹介させていただきます。

よろしくお願いいたします。



福島 愛花です。

・今回の実習での目標は、さまざまな治療でのアシストをスムーズに行える事です。また、患者さんとのコミュニケーションを取れる事ができるようにがんばります。



本郷 凜です。

・今回の実習では、専門的な技術の向上を目標としてがんばります。

11月14、21、28日(木)は休診です。  
11月7日(木)は午前中のみ診療です。  
よろしくお願いいたします。

## パタカラ体操で口や舌の筋肉を鍛えましょう！

言葉を使って人と会話することは、高度な脳の機能です。  
言葉を発する機会が減ると、機能がどんどん低下します。  
脳卒中などによって脳の言語中枢に障害が起こると、うまく話ができなくなることもあります。

また、舌がうまく動かなくなったり、上あごの筋肉が低下したりすることによって言葉が出にくくなることもあります。

舌の動きやくちびるの動きをよくするための発音訓練は、食べること同時に言葉を話すことのトレーニングにもなります。

「パ、タ、カ、ラ、」と大きな声に出して言ってみましょう。  
発音の訓練になります。

各発音 8回を2セット行いましょう！

●「パ、パ、パ」

くちびるを閉じたり開いたりする訓練

●「タ、タ、タ」

舌の中央を動かす訓練

●「カ、カ、カ」

舌の奥を動かす訓練

●「ラ、ラ、ラ」

舌の先を動かす訓練

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



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/