

# はくすい歯力 ふれあいレター



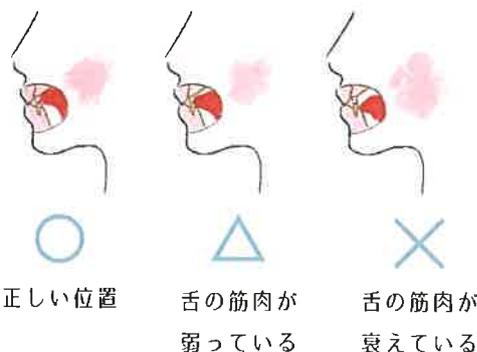
NO. 142

## “舌”の筋トレ” してみませんか？

### ❖ いつも “舌” の位置はどこにありますか？

皆様は普段“舌”の位置を意識したことはありますか？実は“舌”の位置にも正しい場所があるのです。右の図は人の顔を横方向から見た断面図です。皆様の“舌”は普段どの位置にありますか？正しい“舌”の位置は、上顎の前歯の裏側の歯ぐきに触れているのが良い状態です。

“舌”の筋力が弱ったり、衰えると、どんどん下方に移動していきます。“舌”の筋力が弱くなると、誤嚥やむせる原因にもなります。そこで、“舌”の筋力を改善する方法をお教えます。それは、“スポットポジション”です。



正しい位置

舌の筋肉が弱っている

舌の筋肉が衰えている

### ❖ スポットポジション

<舌の先をいつもつけておく位置を覚える>



スポット



スティックをスポットにあてる。つぎに舌の先をスポットにつける。

※舌の先をまるめないこと。

上顎の前歯の裏の歯ぐきの、“スポット”と言われる部分に舌の先を軽く触れる。その状態をキープする事が、舌の筋トレになります。誤嚥やむせる予防に効果的です。皆様もお試してください。

## 勉強会に参加してきました！

先月東京で行なわれたコンポジットレジン充填治療のハンズオンセミナーに参加しました。講師の先生は、NHKの“ためしてガッテン”や民放の“林修の今でしょ！講座”などテレビにもご出演されている宮崎真至教授でした。講習会は2日間でしたが、わかりやすく教えて頂き、あっという間に時間が過ぎた感じでした。

Dr. 平松



## 外来&訪問合同 ❖ 忘年会 ❖



昨年12月末にははくすい歯力の忘年会をしました。昨年は木の実歯科から受付や歯科衛生士、歯科医師が、はくすい歯力の診療にも携わり多くの患者様の診療に尽力してきました。一年を振り返りつつ新しい一年に向けて、皆で美味しい鍋を食べて英気を養いました。今年もはくすい歯力スタッフ一同頑張つてまいりますので、宜しくお願い致します。

