

～お口は健康の窓口～



J-VAC はくすい歯力

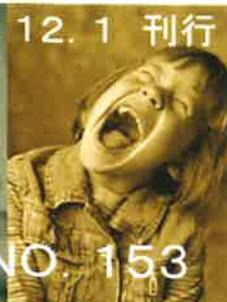
札幌市北区北24条西14丁目3-8  
北24条通メディカルプレイス 1階  
TEL 011-717-8211  
FAX 011-717-8241

発行責任者  
澤木 里那

# はくすい歯力 ふれあいレター



2019. 12. 1 刊行



NO. 153

## お口の筋トレ、してますか!?

お子さんのお口、ぽかーんと開いていませんか? 開いていないと思っても、何気ない日常生活で観察してみてください。意外と口が開いているかもしれません!

口が開いていると風邪を引きやすい、乾燥して虫歯になりやすい、出っ歯になりやすいなどなど…様々な影響が出てきます。そんな時はお口の筋トレを簡単に遊びながらできる『りっぷるとれーなー』をご紹介します!!

ぽかーん



口呼吸を続けるとこんな顔に…。

りっぷるとれーなー!



ココを唇だけで挟んで(歯は使わない)引っぱります!

自分で引っ張ったり、誰かに引っ張ったりしてもらって、口の周りの筋肉を鍛えます。

他にもトレーニングは様々! 舌の筋トレも大切です。詳しくはスタッフまで気軽にお声掛けください◎

## 年末年始の診療について

誠に勝手ながら、**2019年12月30日～2020年1月4日**は休診とさせていただきます。

ご理解の程宜しくお願い致します。皆さま、良いお年を!!

## 予約日・予約時間をメールでお知らせします!

⇒return\_83058032@dentareserve.com

- ①携帯電話の「アプリ」又は「カメラ」から下記のQRコードを読み込み、空メールを送信。
- ②すぐに登録フォームが届きます。

登録は診察券番号と名前入力だけでOK!

