



はのしんぶん

特別号

with CORONA



一般歯科 / 予防歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科

口腔外科 / 訪問診療 / 各種歯科検診

発行元：濱谷歯科医院 東京都町田市鶴川5-11-8 ☎042-736-5343

HPアドレス <http://www.hamayashika.com> 診療時間 午前8:45～午後1:00 午後1:30～午後6:00 発行人：前田

明けましておめでとうございます。院長の濱谷です。

2021年の始まりです。昨年は世界中の人々がコロナに振り回されました。ステイホーム期間に改めてご自身やご家族の生活を振り返った方も多いのではないのでしょうか？

私自身も診療以外の会議や学会・講演会のたぐいは中止もしくはWEBに置き換わり、診療を休んで外出することはなくなりました。一方、診療はというとオンラインに置き換えることはできませんので、4月以降、スタッフの時差勤務と出勤調整を行うことで診療所内の滞在数制限をおこない、これは現在も続けております。特にメンテナンスや専門治療にてご来院の方におかれましてはご指名のスタッフとのアポイント調整や担当違いになるご迷惑をおかけいたしております。何卒ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

2021年、濱谷歯科医院は開院30周年を迎えます。1991年12月に開業以来、多くの皆様にご愛顧いただき感謝申し上げます。これからも地域の皆様の健康に寄与すべく精進してまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



Infomation

3月25日(木)

メンテナンスフェア&相談会開催



専門歯科技工士による相談会とメンテナンス会が、2年ぶりに開催予定です。通常は土曜日開催でしたが、皆様のご要望にお応えして今回は平日開催です。

車の車検と同じようにお痛みや不都合がなくても入れ歯の調整は1年に1度は必要です。義歯やブリッジはちょっとした調整で快適に、永く使用できますのでこの機会に調整しましょう。

また、今使用している義歯などのご不満点（噛めない・目立つ・落ちる・すぐ壊れるなど）もご相談に応じます。当日はアスカラボの村田技工士が承ります。

完全ご予約制ですので、お問い合わせは受付もしくは担当スタッフまでお声がけください。

※メンテナンスフェア以外でも常時ご相談・調整は承っております。お気軽にご相談ください。

1月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				1 冬	2 季	3
4 休	5 診	6	7	8	9	10
11 成人の日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28

日曜・祝日にお痛みなど出た方は健康福祉会館（休日歯科）

☎042-725-2225 へご連絡下さい。

予約日・予約時間を
事前にメールでお知らせ致します！
Return_1892317@dentareserve.com



- ① 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。診察券番号とお名前を入力して下さい。





歯科医が注目！「鼻呼吸」

永久歯が生えてきたお子様の保護者の方からよくあるご相談は、「きれいに歯が生えるかしら？」その相談時に院長がもっとも気にしているのは「きちんと舌がおさまるかしら？」

なんだか話が噛み合っていないように思われるかもしれません。しかし、これには大事な理由があるのです。

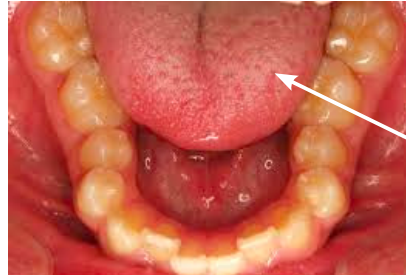
vol.1

鼻呼吸の
メリット

お子様がリラックスした状態の口内を観察してみてください。歯の内側（歯列弓と言います）の中に舌がおさまっていますか？

収まっていれば歯並びのことは慌てなくてもいいかもしれません。しかし、収まっていない場合は急いで「歯列弓」を育成していかねばなりません。なぜなら「舌があふれて口の中に収まりにくい子は鼻呼吸ができないから」です。

なぜ鼻呼吸が歯並びに関係するんだらう・・・気になりますね。そこで、本特集は「鼻呼吸のメリット」、「鼻呼吸のために歯科医ができること」の2回に分け、鼻呼吸の重要性について歯科医の視点からお話していきます。



NG

歯列弓が狭く舌が歯の上に乗っている



OK

☆ 日本人の多くは「口呼吸」！？



人間本来の呼吸法は「鼻呼吸」なのですが、日本人の多くの人は「口呼吸」をしていると言われていています。また、生まれたばかりの赤ちゃんは口呼吸をしておらず、言葉を発するようになると口呼吸を行うようになり、人間が発症する病気の多くは口呼吸が原因とも言われています。

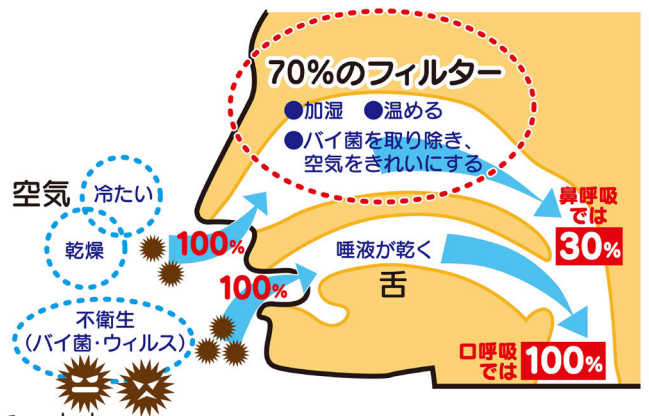
この多くの人にみられる口呼吸は、冷たく乾いた異物だらけの空気が直接、咽頭や喉頭に当たってしまい、口内は乾燥し、病原体が繁殖しやすい状態になります。つまり、病原菌などの外敵に対して非常に無防備な呼吸法ですね。

また口呼吸は虫歯や口臭の原因になりやすいと言われていています。口呼吸をすると口の中が乾燥し唾液の分泌も抑えられてしまいますが、唾液には口の中を潤し殺菌する作用があるので、唾液の分泌が減るとむし歯になりやすく、口臭の原因にもなるのです。

☆ 「鼻呼吸」はメリットがいっぱい

鼻呼吸は本来、非常に優れた防御システムを持つ呼吸法です。鼻の入口にある鼻毛は天然のフィルターとも言われ、外から侵入しようとする花粉やホコリなどをブロックしてくれるほか、鼻腔粘膜では、線毛の上皮細胞と粘液の分泌によってウイルスや細菌などの異物を絡め取ってくれます。

鼻から入ってきた空気は、鼻腔の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整されるので、肺の負担を軽減し肺の中でスムーズに循環されています。こうした働きによって鼻から入る空気は、口から入る空気よりも感染症に罹るリスクが少ないと言われています。



呼吸器の一部である鼻は、温度調節や加湿機能、空気清浄機能、さらに過熱する脳の冷却機能を兼ね備えています。健康のためには鼻呼吸ががとても重要ですね。