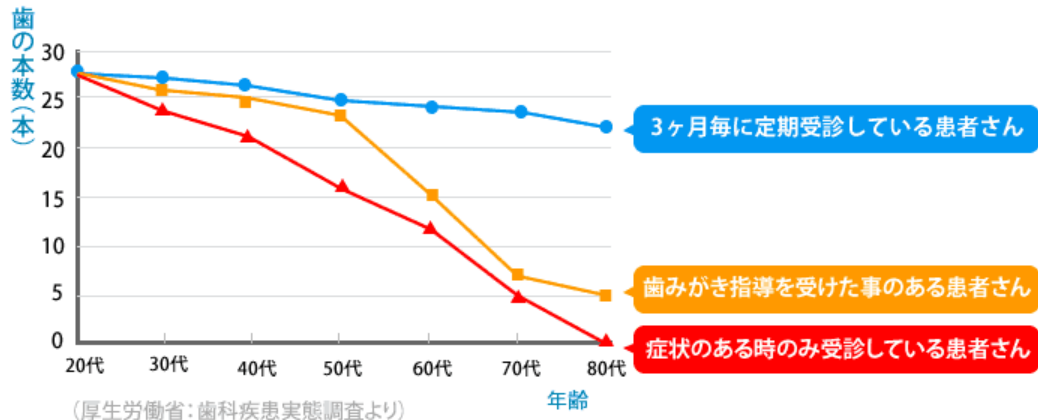


6月4日(月)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です。最近健診に行っていますか？



定期的にクリーニングしている人としていない人では、残る歯の数に大きな差が生まれます。定期健診でお口の中に生じたトラブルの早期発見・治療ができれば、治療費用や治療期間も大幅に抑えることが可能となります。この機会にご家族やお友達と一緒に定期健診に行きましょう！

コラム

万博での思い出

皆さん、今開催中の大阪・関西万博には興味ありますか？開催前から何かと話題が絶えない万博でしたが、「行ってみないことには分からない」と、私は開催初日に行ってきました。ニュースでご存じの通り当日は雨と風の洗礼を受けましたが、結論、「また行きたい！」と思えるものでした。

先端技術を紹介したパビリオンには体験ブースなどもあり、大人でも楽しむことができます。また、海外パビリオンでは現地の暮らしや特産品、その国の料理を食べられるレストランもあり、遠い国の文化に触れることが出来ました。

私は2005年に開催された愛知万博にも何度か行っています。人の多さと暑さで大変だった記憶がありますが、冷凍マンモスを見たり、一人乗りの未来車のショーを見たり、色々な刺激を受けたことも覚えています。私は当時大学生で、万博のコンセプトや社会背景などあまり考えず“イベントに遊びに行く”気軽な感覚でしたが、20年経った今でもとても楽しかった思い出として残っています。

今回の大阪・関西万博でも旅行や遠足で訪れているお子さんや学生さんを見かけます。万博での体験を通して若い人たちが視野を広く持ち、色々な事への興味に繋がれば良いな、と感じました。

次万博に行く時は晴れるよう、今からてるてる坊主作成しておきます！(笑)

歯科医師 吉田千紘



普段は無意識に飲み込んでいますが、唾液は1日トータルでは0.5～1.5ℓ分泌されています。口の中に常に2～3ml（計量スプーン小さじ1/2程度）存在しているといわれ、高齢になると分泌量が減少しがちですが、高齢者こそ唾液で口を潤しておくことが大切なのです。

唾液の量 チェック項目

- ・口が乾きやすい
- ・話すとき、しゃべりにくい
- ・むせやすい
- ・口臭が気になる

当てはまる項目が多い方は
口が乾いています



お口が乾きやすい方は、水分を良く摂取して唾液腺マッサージをするといいいでしょう。

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

歯科衛生士 えのんさん

私たちと一緒に

働きませんか？

スキルの向上を目指したい、子育てをしながら働きたい、などの希望も叶います！
経験の有無は問いません。
詳しくは HP をご覧ください！



スタッフ募集中

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町63-2 Blue Box