

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

## Let's try! 口体操

コロナウイルスの流行に伴い外出を自粛しお家で過ごす時間が長くなっています。時間があるからこそできる 口ケアをご紹介します。口腔内の健康はしっかりした食生活を維持し身体の免疫力アップにつながります。普段の歯磨きの後に取り入れてみてください。

### 唾液腺マッサージ

唾液が増えると...

- 口腔内の清掃、殺菌ができる
- 口の中が潤い発音しやすくなる
- 歯の再石灰化の促進する
- 虫歯や歯茎の炎症の予防できる
- 食べ物の消化を助ける
- 味覚の促進する

**1 耳下腺 (じかせん)**  
人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。

**2 顎下腺 (がっかせん)**  
耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。

**3 舌下腺 (ぜっかせん)**  
両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

### あいうべ体操 (口呼吸改善)

口呼吸を続けると...

- 口が乾燥し、唾液が減って虫歯や歯周病になりやすくなる
- 口内炎が起きやすくなる
- 口から病原菌を吸い込み体調不良やアレルギー疾患をおこしやすくなる
- 口周りの筋力が劣り噛む力や飲み込む力が低下する

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

### 女性におすすめ!

口の周りの筋肉「口輪筋」を鍛え、ほうれい線を改善させるエクササイズです。  
3秒かけてゆっくり回すのがポイントです。  
回転方向を変えて1日30回を目安にトライ!

マスクをしていてもできますよ(^\_^)☆

**1**  
舌先に力を入れ、歯茎の外側をなぞるように3秒かけて舌を大きく回す

**2**  
逆回転も同様に行う



炭火焼肉

meat meet



外出自粛の中、ニーズが高まっているテイクアウト  
そこで今回は私たちスタッフもお世話になっている  
山形市みはらしの丘にある「炭火焼肉 meat meet」さんのテイクアウト特集です

テイクアウト

〈弁当〉

- ・山形牛赤身ステーキ弁当
- ・山形牛サーロインステーキ弁当
- ・牛上タン弁当
- ・山形牛切り落とし弁当 ..など

〈サイドメニュー〉

- ・自家製キムチ
- ・山形牛すじ煮込み
- ・上ミノポン酢 ..など



お弁当だけではなくサイドメニューも豊富です  
美味しいものをたくさん食べて免疫力を高めましょう♪  
(受け取りにいかれる際にはマスクをお忘れなく!!)

Futaba\_cafe

山形市鉄砲町にあります『Futaba cafe』さんのテイクアウトメニューは、  
ブーケガレットです。野菜たっぷり！おしゃれ可愛い！  
自宅でおしゃれカフェ気分を楽しんで食べる事ができます。



4種類の味のガレットがあります。どれも食べ応えがあり美味しいですよ！  
お電話でご予約を受け付けて下さるそうですが、4月25日～5月6日は  
残念ながらお休みとなっています。

皆さんのお家での時間が、少しでも楽しい時間になりますように☆  
そして食べた後は歯ブラシを忘れずに行いましょう♡

