



いりさ歯科医院 Tel: 096-223-7360

住所: 熊本市北区八景水谷1-24-24 診療時間 9:00~13:00 15:00~18:30



今月のクイズの景品コーナー

今月のプレゼントは
歯科麻酔学会
のお土産



白衣を脱いだ私の独り言

私と弟、今まで趣味がかぶることはありませんでした。しかし昨年、弟から「自動車にはまってしまった」とラインが届きました。初めての同じ趣味! 弟は宮崎市在住のため一緒に走る機会はありませんでしたが、お互い走っては報告しあっていました。そんな二人のサイクリスト、平成最後の年越しは実家で過ごすことになったので、正月は二人でサイクリングに行くことにしました。

大晦日は、鍋とお酒でおなかを満たして早めに就寝。正月は弟と二人で近くの丘に初日の出を見に行き(もちろん自転車)、いったん帰宅しておせち料理を食べて再びサイクリング。目的地は子供の頃よく連れて行ってもらった「えびの高原(獲得標高1200メートル、距離50km)」。

最近では硫黄山の噴火で有名になった所。天気はあいにく曇り、というか標高高いので雲の中で気温はマイナス2度、サイクリング日和ではありませんでしたが初の弟とのサイクリングは楽しかったです。帰りは白鳥神社で初詣、怪しい格好のおじさん二人、子供たちにシロシロ見られながらの初詣でした。

患者さんが知らない歯の話

格安健康法「ロテープ」

さて、冬到来! インフルエンザ流行! 乾燥する季節になりましたね。この乾燥する季節を健康で過ごすための、格安の健康法をご紹介します。

それは「ロテープ」。お口のまわりの筋肉が弛緩して口呼吸になりやすい就寝時に、医療用テープを下の写真のように張るだけです、簡単でしょ!

私は5年ほど前から実践しています。ロテープ健康法を実践する前は、冬など加湿器を使用しないと喉が炎症をおこしていたのですが、ロテープ健康法実践後はまったく炎症を起こすことがなくなりました。

医療用テープは、薬局で200~300円で販売されていますし、一つで2ヶ月くらいは持つので費用対効果は抜群です。年齢に関係なく効果がありますので、ぜひお試しください。薬局に行くのが大変な方は、スタッフに言ってください。当院でも250円/個で販売しております。

※和紙・ホワイト紙バンはやや粘着力が弱いようです。幅12mmのホワイトテープかサージカルテープがよさそうです。

一つでも当てはまったら口呼吸の危険性が!

- 無意識のうちに口が半開きになる
- 朝起きた時喉が痛む
- 歯並びが悪い、又は出っ歯である
- 口内炎がしやすい
- クチャクチャと食べる時に音を立てて食べる
- 唇が乾燥し易い
- どちらか片方の歯で食べる癖がある
- 唇を閉じた時、あごの先に梅干しの様なシワができる
- いびきをかく
- 口が「へ」の字になっている
- 唇の上下で厚さに大きく差がある
- 受け口である
- 鼻の穴を意識して動かさない



あいうべ体操とロテープが病気を治す!

鼻呼吸なら薬はいらぬ

今井一彰
みらいクリニック院長

新潮社

