歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院　〒５５４－０００２　大阪市此花区伝法２－４－１９
ＴＥＬ　０６－６４６１－８２１１
ＦＡＸ　０６－６４６１－８３１１
ホームページ　http://www.hasegawa-dc.net/
Ｅメール　haseshika@ninus.ocn.ne.jp

2020年を迎えました。明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。

昨年2019年８月に、長谷川歯科医院はグランドオープンを終え、新しい診療所にて診療を開始致しました。旧医院よりお越し頂いている患者様、移転してからお越し頂いた患者様にも、引き続き、良質な医療が提供するよう日々の研鑽を忘れることなく、診療に邁進していく所存です。

また、念願でありました企業主導型の保育園、あっぷる保育園も開園致しました。長谷川歯科医院で働くスタッフが、仕事と育児を両立し、女性が仕事を続ける事ができ、安心して働ける環境作りを進めたいと考えております。

2020年も、長谷川歯科の信条でもある、その患者様に合った最高の歯科治療が提供できるよう、新診療所でもスタッフ一丸となって取り組んで参りたいと思います。
今後も成長し続ける長谷川歯科医院にご期待ください！

長谷川歯科医院　院長　長谷川　昌徳

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

美人な笑顔に！　口角（こうかく）を上げるエクササイズ

皆さんは、ご自身の笑顔に自信はありますか？なかには**自然な笑顔ができない**という人もいらっしゃるようです。
そこで今回は、笑顔美人に導いてくれる、**口角を上げるエクササイズ**をご紹介します。

やり方

❶

口を軽く閉じて上下の唇を内側に巻き込み、口角を斜め上に引き上げます。

❷

上唇の両脇の筋肉を使って、口をUの字にします。　難しい場合は指を使っても構いません。　最後は自然な口の形に戻します。❶❷を５回繰り返しましょう。

歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院　〒554－0002　大阪市此花区伝法2－4－19
TEL　06－6461－8211
FAX　06－6461－8311
ホームページ　http://www.hasegawa-dc.net/
Eメール　haseshika@ninus.ocn.ne.jp

こんにちは。歯科医師の足立です。2020年に入り早くも1か月が過ぎました。寒い気候が続きますが皆さま体調を崩されていないでしょうか？

以前ある糖尿病の研修会で、全ての健康はお口と深く関係しているという話を伺いました。かなりざっくりと説明すると、お口の中を健康に保つことで、身体も健康に保つことができ、また逆に身体が不健康になると、歯周病などお口の健康も損なわれるという内容でした。

さて長谷川歯科では、皆様の健康を支えるために定期的な歯のお掃除、むし歯や歯周病予防のためのお口のメンテナンスなどを行っております。

普段お家での歯磨きで、正しい歯ブラシの持ち方や磨き方など「これで合っているのかな？」と疑問に思うことや気になることなどございましたら、何でもご質問ください！丁寧にお教えいたします。また、歯磨きに追加して使っていただくフロスや歯間ブラシなども豊富に取り揃えており、皆様のお口に合ったものをアドバイスさせていただきます。

昨年よりあっぷる保育園を併設している関係で、乳幼児からの歯とお口の中の健康にも力を入れております。小さなお子様が一生むし歯にならないように予防処置や指導を行っております。お子様やお孫さんがいらっしゃる方は是非はせしかにご相談ください。

2020年も皆様の健康をスタッフ一丸となり支えてまいりますので、よろしくお願いいたします！

歯科医師　足立 壌治

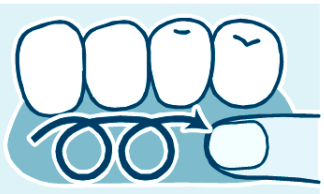
美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

ピンク色でイキイキ！歯ぐきの血行を良くするマッサージ

歯ぐきをマッサージすると、血行が良くなり**歯周病に対する抵抗力がアップ**するといわれています。さらには、**唾液の分泌や顔の血行が促進**されるなどの効果も期待できます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい**歯ぐきのマッサージ**をご紹介します。

やり方



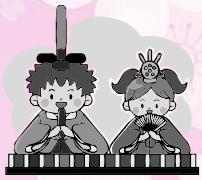
❶ 歯をみがいて手を洗ったら、人差し指を上の歯ぐきに当てます。前歯から奥歯に向かってクルクルと円を描きながら、やさしくマッサージをします。左右どちらも3～5回ずつ行ってください。

❷ 下の歯ぐきも❶と同様にマッサージをします。

❸ 最後は、表側だけでなく裏側も同様にマッサージしてみましょう。
1日1回、入浴中に行うのがおすすめです。

歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院　〒554－0002　大阪市此花区伝法2－4－19
TEL　06－6461－8211
FAX　06－6461－8311
ホームページ　http://www.hasegawa-dc.net/
Eメール　haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは、受付の山元です。寒さも少しずつ和らぎ、ゆっくりと春が近づいてまいりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。だんだんと過ごしやすい気温にはなってきましたが、このような季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。

最近では新型コロナウイルスの流行が世間を賑わせ、新聞やテレビ等でも連日大々的に報道されました。マスクの着用や手洗いうがい、アルコール消毒などの予防対策の大切さが何度も繰り返し報道されることで、普段はあまり予防対策を意識していなかったという人も意識をするきっかけになったのではないでしょうか。予防対策は新型コロナウイルスだけでなく様々な感染病・伝染病に効果的です。是非今回だけではなく、普段からの予防対策を心がけましょう。

そして歯の健康を守る為にも、同じように「予防」がとても大切な役割を果たします。

もちろんむし歯になってしまった場合にはきちんと治療を行うことが大切ですが、一番大切なことは毎日の歯磨きや歯医者さんでの定期的な検診・歯のクリーニングでむし歯や歯周病にならないよう心がけることです。『普段の歯磨きできちんと磨けているか分からない』、『自分に合った歯ブラシが知りたい』など気になることがございましたらお気軽にご相談ください。

春は一つの節目の時期でもあり４月からは新しい環境に変わるという方も多いのではないでしょうか。今の間に歯の治療、クリーニングを行って気持ちの良い春を迎えましょう！

受付　山元　美穂

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

滑舌（かつぜつ）を良くする！　舌の筋肉トレーニング

春は色々な場面で、あいさつや自己紹介をする機会が増えますよね。

そんな時、スラスラとお話しができるように、今回は滑舌が良くなる**舌の筋肉トレーニング**をご紹介します。

やり方

❶舌を鼻に近づけるイメージで、舌を上げて10秒間キープします。
❷舌をあごに近づけるイメージで、舌を下げて10秒間キープします。
❸舌を左耳に近づけるイメージで、舌を左側に出して10秒間キープします。
❹舌を右耳に近づけるイメージで、舌を右側に出して10秒間キープします。
❺❶～❹を3回繰り返しましょう。

歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院　〒５５４－０００２　大阪市此花区伝法２－４－１９
ＴＥＬ　０６－６４６１－８２１１
ＦＡＸ　０６－６４６１－８３１１
ホームページ　http://www.hasegawa-dc.net/
Ｅメール　haseshika@ninus.ocn.ne.jp

日差しが日に日にあたたかくなり、春の訪れを感じさせる今日このごろ。皆様いかがお過ごしでしょうか？昨年、開設致しました“あっぷる保育園”の影山です。

４月から新年度が始まりましたね。入園、入学、入社した皆様、おめでとうございます。長谷川歯科医院、あっぷる保育園にも新しいスタッフが入社いたしました。私自身も、共にに成長しながら、またお手本になるよう誠心誠意、努めていきたいと思います！！

さて、あっぷる保育園では毎月、お子さまの歯の健診を行っております。生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中は、とってもキレイでむし歯の原因となる細菌は０だということや、むし歯や歯周病は感染症だということを知りました。お子さまたちのお口の健康を守ると共に、“口育や食育の大切さ”や“むし歯予防は、健康な成長への第一歩”だということを日々、学んでいます。こういった専門的な知識を活かせるよう、医院内のイベントやおたより、ハセシカブログなどを通して患者様や保護者様にお伝えしたいと思います。

あっぷる保育園では、保護者様が治療をしている間、お子さまのお預かりも行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。また、歯医者が苦手！！といったお子さまが少しでも不安なく治療出来るよう、キッズスペースも完備しておりますので、もしまだハセシカに来たことがないお子様が周りにいらっしゃるようでしたら、是非一度お越しくださいませ。

あっぷる保育園　子育て支援員　兼　アシスタント　　影山 渚

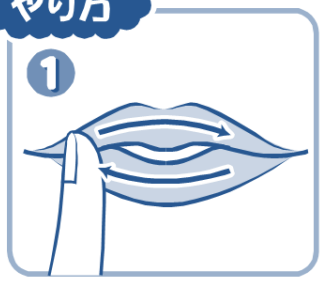
美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

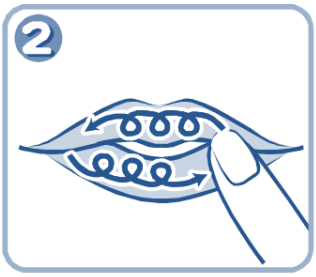
つやつや！うるうる！　くちびる美人のマッサージ

風邪や花粉シーズンが終わってマスクを外すようになると、口元の荒れが気になるものです。 **くちびるがガサガサ**で、**シワ**が目立ったりしていませんか？　そこで今回は、**くちびる美人を作るマッサージ**をご紹介します。

やり方



くちびるに**ワセリン**を塗って、指で**やさしくなぞるようにマッサージ**します。



次にクルクルと**円を描くようにマッサージ**します。

最後は、くちびるの**端から端までポンポンと指の腹を当て**てワセリンをなじませてください。

入浴中やお風呂上りなど、毎日継続して行うと血行が良くなり、**くちびるの色もワントーンアップ**しますよ。

歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院　〒５５４－０００２　大阪市此花区伝法２－４－１９
ＴＥＬ　０６－６４６１－８２１１
ＦＡＸ　０６－６４６１－８３１１
ホームページ　http://www.hasegawa-dc.net/
Ｅメール　haseshika@ninus.ocn.ne.jp

こんにちは。歯科医師の白井です。私はこの春で歯科医師として４年目を迎えました。毎日歯科医師として充実した日々を送らせていただいているので、時の流れはあっという間で、こちらに入職させていただいたのがつい先日のように感じます。

当院には４月から新しい仲間が増えました。歯科医師３人、歯科衛生士１人、管理栄養士２人、事務１人、保育士３名です。さらにパワーアップした長谷川歯科医院でこれからも皆様のお口の健康を守るべく日々精進して参りますので、新しいスタッフ共々よろしくお願い致します。

さて、春から夏へと少しずつ陽気な暖かさを感じるようになってきましたね。これからどんどん暖かくなるなかで冷たい物をお口にする機会が増えると思います。そんな中、キーン！歯がしみる！！という経験をされたことのある方は多いのではないでしょうか。歯がしみる原因はむし歯だけでなく『知覚過敏』『歯周病』『歯の噛み合わせ』『歯ぎしり』などによって現れます。歯周病で歯ぐきが下がってしまったり、噛み合わせや歯ぎしりによって歯が削れてしまったりすると、歯の根元の部分(象牙質)が露出してしまいます。この部分は歯を守るエナメル質に覆われておらず、神経に通じる無数の穴があいています。そのため外部からの刺激でしみる症状が起きてしまいます。しみる症状は放っておくと歯ブラシを当てるだけでも痛くなるなどと悪化してしまうこともあります。

お口の健康を守るためにも、早期発見・早期治療が大切です。歯がしみる症状を緩和させるおすすめの歯磨き粉も物販コーナーに置いています。症状でお困りの方はお気軽にスタッフにお声かけください。

歯科医師　白井 雅美

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

顔のむくみをスッキリさせるツボ「地倉（ちそう）」

暖かさが心地よい春。**「つい寝過ぎてしまって、起きたら顔がむくんでいた…」**というトラブルも発生しがちです。

そこで今回は、むくみに効くツボ**「地倉」**をご紹介します。

やり方

地倉は唇両端のすぐ横にあるツボです。ツボの位置にそれぞれ中指を当て、５秒間ほど軽く刺激をしたらゆっくりと力を抜きます。　これを５回ほど繰り返しましょう。

歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院　〒５５４－０００２　大阪市此花区伝法２－４－１９
ＴＥＬ　０６－６４６１－８２１１
ＦＡＸ　０６－６４６１－８３１１
ホームページ　http://www.hasegawa-dc.net/
Ｅメール　haseshika@ninus.ocn.ne.jp

こんにちは。歯科衛生士の亀井です。６月といえば梅雨の時期で体調も崩しやすいため、こまめな手洗いうがいや十分な睡眠をとって、体調管理に気をつけてくださいね！

さて、６月４日～６月 10 日は《歯と口の健康習慣》です。６（む）と４（し）の語呂合わせで、「歯と口の健康習慣」と言われています。

日本の平均寿命は男性 78 歳、女性 85 歳で、世界で１番の長寿大国とも言われています。しかし、歯の寿命は 50～60 歳代で、高齢になるにつれて歯を失う人が多いのが現状です。日頃の歯磨きや口腔ケアをしっかり行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。この機会にご自身の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう！また、すでにむし歯や歯周病にかかってしまっている人は、そのまま放置せずに早めに歯科医の治療を受けましょう。

また、『8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動』はご存知でしょうか。「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」というスローガンです。歯が 20 本以上残っているとご飯を美味しく食べることができると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まったそうです。８０２０運動達成を目指して、歯を長生きさせる為におロのロ腔ケアを実践するようにしましょう！

初期のむし歯や歯周病はほとんど症状がないため、治療が必要かどうかはご自身で判断することは難しいです。そのために定期的な歯科検診を受けることが大切です。ぜひ歯のメンテナンスにお越しくださいね！

歯科衛生士　亀井麻央

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

顔のゆるみを解消するエクササイズ

多忙な日が続くと、顔にも疲(つか)れが現れるものです。　特に**目の下や頬がゆるむと一気に老けた印象**になってしまいます。　そこで今回は、**顔のゆるみを解消するエクササイズ**をご紹介します。

やり方

❶ 上下のくちびるを内側に巻き込みます。

❷ ❶の状態のまま指先で目尻を押さえて持ち上げる。　下まぶたを持ち上げるようにして目を閉じて３秒間キープしてください。

❸ ❷の状態のまま目を開けて鼻で深呼吸します。❶～❸を5回繰り返してください。