



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6
☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545
<http://www.oki-dentalclinic.com/>

お口が大切！健康寿命

多くの方は「胸が痛い」と感じたら、病院で診てもらおうとすると思います。でも「歯が痛い」であれば、しばらく様子をみようと思う方が多いのではないのでしょうか。しかしながら、実はお口は体の健康と非常に密接な関係があることをご存知ですか？

虫歯や歯周病は、口の中の細菌が悪さをする病気なのですが、その歯周病菌が唾液や呼吸を介して肺に入り込んだり、歯茎の中の毛細血管を介して全身に運ばれ、至る所で悪さをして病気の原因になるのです。

歯周病菌が肺に入り込めば肺炎（誤嚥性肺炎）の原因になります。また、歯周病菌は心臓や血管内で血栓を作り易くし、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなります。日本人の死因の第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患、第4位は肺炎です。さらに、歯周病は糖尿病においてインシュリンの働きを妨げ血糖のコントロールを困難にしたり、妊婦においては歯周病菌が子宮内で陣痛を促進させる働きをし早産（低体重出産）の原因になることもあるのです。

このように歯周病はさまざまな全身疾患の発症・進行などに関係しているのです。結果として歯周病がもとで死に至るケースも稀ではなく、身体の健康のためにはお口のケアも非常に大切です。

歯周病予防のためだけでなく、全身疾患予防のためにも日々のセルフケアを丁寧にを行い、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けることをお勧めします。

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！ こうかく 口角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

1



唇を巻き込みます

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。

2



ここの筋肉を使います

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。①②を5回繰り返しましょう。