

台風被害

まだ記憶にも新しい台風10号。東北地方太平洋側からの日本上陸は1951年の統計開始後初めてということもあり、影響が予想しにくい上に非常に多い降水量を観測した沿岸地域に被害が集中し、あまりにも大きすぎる爪痕を残してしまいました。避難所での不便な生活を余儀なくされている方々がまだ多く、今現在も復旧が急がれています。

今年は2つの高気圧が日本を挟むように配置した為に台風の通り道になったことにより日本上陸の数も多く、さらに、海水温の変化により毎年月に1個以上が発生している台風も1号の発生が7月になってからでした。時代が変化すると同時に地球も変化しているので、今までに起きたことのないような災害が起きてもおかしくないのかもしれない。今まで以上にもしもの時の備えが大切になるでしょう。

第15回花巻市歯科保健大会のお知らせ

毎年行われております花巻市歯科保健大会ですが、今年は11月12日(土)花巻市文化会館にて開催されます。特別講演にはテレビでもおなじみのIBC岩手放送の菊池幸見アナウンサーです。8020コンクールや歯科検診表彰式、歯科予防ポスター・標語の展示も予定されています。

来場者特典もございますので、ご近所お友達お誘いのうえ是非ご来場ください。日頃の生活に使えるヒントも発見できるかもしれません。

休診のお知らせ

10月	8日(土)	休診	11月	2日(水)	午後休診
	13日(木)	午後休診		17日(木)	休診
	20日(木)	午後休診		25日(金)	休診
	27日(木)	休診		29日(火)	午後休診

予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、そちらでもご確認ください。

人間が生きていくために不可欠なものは呼吸ですが、自分は鼻呼吸か口呼吸か気にしたことはありますか。

本来口は食べ物を食べるころ、鼻が呼吸をするころなのです。鼻から吸い込んだ空気は鼻毛によってほこりなどが取り除かれます。そして、鼻の中で適度な湿り気が加えられ適温に温められます。さらに、鼻の粘膜には雑菌やウイルスに対する抗菌作用もあるため、調整されたきれいな空気を身体に送り込むことができるのです。

では、逆に口呼吸にもたらされることは何でしょう。

- 1、前歯のむし歯が増える
- 2、歯肉が腫れる
- 3、歯に汚れがつきやすい
- 4、口臭が強くなる
- 5、出っ歯になりやすい
- 6、風邪をひきやすい
- 7、睡眠時無呼吸症候群になりやすい
- 8、ほけつとした顔になる
- 9、アレルギーを起こしやすい



本来の鼻呼吸に改善することにより「免疫力UP」「顔色血行がよくなる」「集中力UP」「小顔に見える」などメリットがたくさんあります。正しい呼吸法を身につけて健康な生活を送りましょう。

口呼吸セルフチェック

- 気がつくといつも口が開いている
- 鼻がつまみやすい
- 口が湿りやすい
- いびきをかきやすい
- 口を閉じると苦しく感じる
- 風邪をひきやすい
- 朝起きた時、喉がかわくわくになる
- 口臭が気になる

1つでも当てはまる場合は口呼吸の可能性がります。

あとながき

すっかり秋の気配が強くなりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。そんな時にも鼻呼吸は効果的です。改善方法をお教えますので気になる方はスタッフに声をかけて下さい。

8月に行われた岩手県歯科医師会野球大会は、花巻市チームは3位でした。院長も真っ赤に日焼けをしながら2日間チームに貢献してきました。応援頂きありがとうございました。