

スーパースマイル

2017年（平成29年）秋号（vol.91）くしま矯正歯科通信

545-0011 大阪市阿倍野区昭和町1-21-22 徳山ビル4F

TEL 06-6628-8148 FAX 06-6627-0878

くしま矯正歯科



近畿矯正歯科研究会に参加しました

院長、副院長と宮本久美先生は、去る9月10日に開催された近畿矯正歯科研究会に参加しました。

この会は参加したものが皆 自分の治療した症例を展示し、ほかの先生からの評価を受けるというのが特徴で全国から200名を超す歯科医師やスタッフが集まりました。

院長と副院長はそれぞれ2症例の症例展示を行い、院長の症例は話題賞に選ばれました。副院長は総務の幹事として、また院長は症例審査委員として審査希望の先生の症例から優秀賞を選ぶなど忙しいながらも充実した一日でした。



院長は総会で長年の貢献に対し名誉会員に選ばれました。

講演は“あいうべ体操”の発案者である博多の医師、今井一彰先生が“歯科から始まる息育指導”と題して、また大阪歯科大学準教授の西浦亜紀先生が、“アメリカの矯正歯科事情”と題して行われました。



以前にも書きましたがアメリカでは250種目の業種の中で歯科医や矯正歯科医は常に憧れの職種ベスト5以内にあり、学校のトップのさらにトップのみ矯正の医局に残れるという事で驚きました。“あいうべ体操”についての講演を聴くのは初めてでしたが、口呼吸が全身の様々な病気と関連があるということでも興味深く聴きました。そこで内容について宮本先生にまとめて頂きましたのでお読みください。

あいうべ体操について

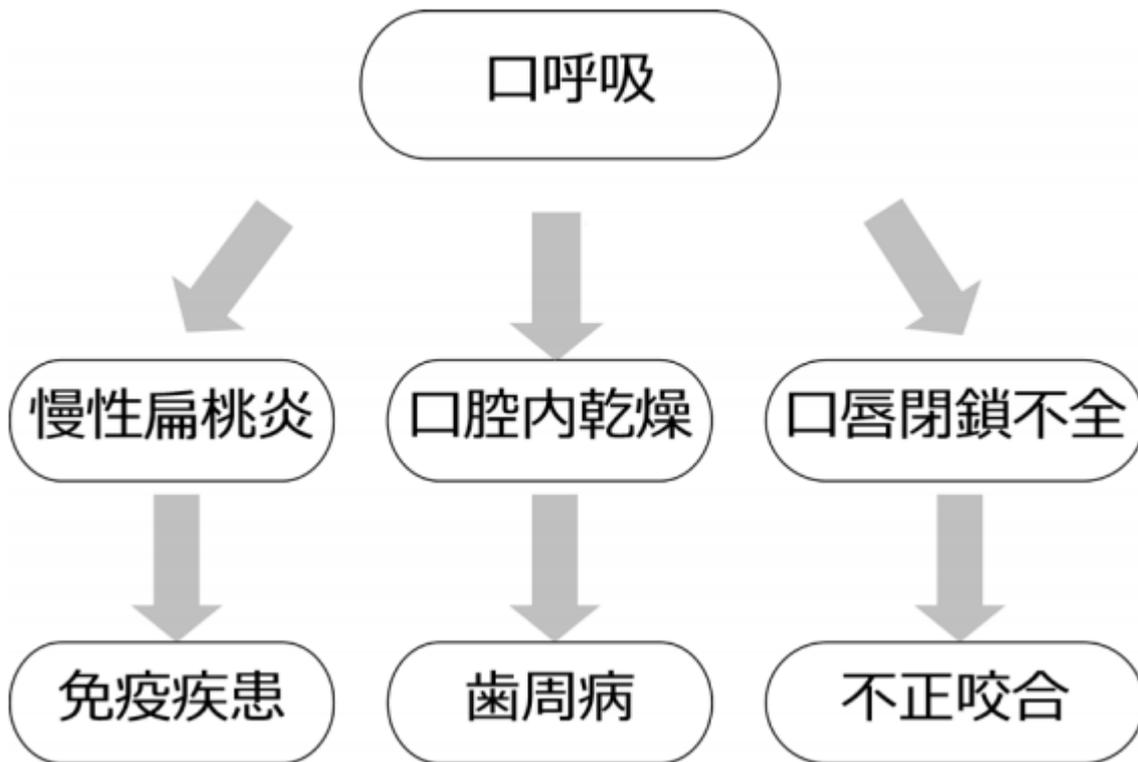
宮本 久美

～「あいうべ体操」みらいクリニック今井一彰先生の講演を聴きました。～

タダで、薬を飲まずに健康を目指せる方法があります！と言われると、皆さん気になりませんか？ぜひ試してみたいと思いますよね。実は、その方法こそ、今井先生が考案された「あいうべ体操」なのです。今井先生は、「みんなを健康にしたい！！」という強い思いから、講演活動や多くのメディアを通して、あいうべ体操を含む息育・足育に関する普及活動を行っています。きっかけは、医師として患者さんを診察する中で、全身の炎症状態と口の関連性に気づいた事です。病気の下流にある症状を改善するだけでは意味がなく、病気の原因となっている上流の医療を行うことが治療であると考え、口呼吸の弊害を減らすため



に誰でも簡単にどこでもできる体操を考案しました。口呼吸とは、慢性的に吸う吐くどちらか一方でも口から行う呼吸の事で、いわゆるお口ぼかんの状態も含まれます。皆さん、テレビを見ているとき・寝ているとき・集中している時、お口が開いていませんか？現在、子ども・大人ともに口呼吸の人がとても増えているそうです。口呼吸がもたらす弊害は、咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜などの萎縮、口腔内雑菌の繁殖によって引き起こされる全身の免疫異常が考えられます。さらに病気と多く関連している歯周病・不正咬合や顔の歪みまでも引き起こしてしまう可能性もあります。



呼吸は一日およそ 2 万回行われています。その呼吸を鼻からする鼻呼吸なのか、口からする口呼吸にするかで体が変わっていきます。まずは一日 30 回、一ヶ月あいうべ体操を継続してください。今まで使っていた薬がへった・症状が改善した・体が軽くなったなど、何かが変わった事を実感できると思います。そして、ぜひ皆さんの周りの大切な人達へ、あいうべ体操を伝えてください。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は元気の入口に
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		

