

いつまでも元気に過ごす為に、お口と体の健康を守りましょう！

多くの人が感じている「肩や首のコリ」は、意外に知られていませんが、就寝中や緊張しているつもりのないパソコンやスマホの操作中に無意識に行っている「軽いかみしめや食いしばり」が原因かも知れません。かみしめ癖を注意する事はもちろんですが、日頃から肩や首回りの体操を行う事を心掛けましょう。先ず、お口の健康度をチェックしてみましょう。

お口の健康度チェックしてみましょう

食欲・食べる量

- 食欲が湧かない
- 少ししか食べられない

話すとき

- 以前より滑舌が悪くなった
- 舌が回らない

お口の中・口臭

- 口が渇く
- 口臭が気になる

食事中

- むせやすい
- 食べこぼす



歯

- 歯が抜けたままになっている

食べ物

- やわらかい物ばかり食べる

あご

- かむ力が弱くなった
- 奥歯を使ってかみしめられない

思い当たるところがあったら、かかりつけの歯科医師に相談してみましょう

肩こり首こり解消お勧め体操

➡ 深くゆっくりとした呼吸で行いましょう。



➡ あわせて、おしゃべりや早口言葉をしながら散歩やウォーキングを行えば「お口と体の健康」、さらに血糖値の改善効果もあり「一石三鳥」です。

➡ ホームページ「瓦版 No.12 版」掲載の「さつき内科クリニック発ウォーキングマップ」を持って出かけてみませんか！



さつき内科クリニック

