



2018年1月



今年もよろしくお願いします♡

今年もよろしくお願ひします!

## 新春め お慶びを申し上げます

新年あけましておめでとうございます!

1月号は 歯科衛生士の永井が担当させていただきます!

新年最初は 舌のお話です!

今とむ歯科新年間を手にとり下しているアナタ...!

「今、舌はどこにありますか?」

Good!!!

とてもいい状態です!!  
キープいきましょう!



正しい位置は...

上あごに  
ついてる状態

→ 自然に鼻呼吸に  
姿勢もよくなる

他にも沢山良いことが...

Bad...

改善が必要です!

舌の先が前歯の間に  
あるという方...

舌の位置が下がっています

舌の位置が下がっています

・自然と口呼吸になる

・姿勢が悪くなる

・鼻のフィルターを通らないため風邪や  
インフルエンザになりやすい

・歯並びに悪影響を与える

・むし歯・歯周病・口臭の原因になる

・いびきをやすくなる

・目尻りが滯くなる・集中力が下がる

・口が湿く  
etc...

舌は筋肉の  
かたまりです!!!

鍛えて  
定位置におさまる  
ようにしましょう😊

上あごの前歯のうしろの

少しぼんた  
ところ!!

スポットと  
呼ばれて  
います!!

