

さくら歯科NEWS



立春を迎えた今日この頃ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザも過去一番の流行と言われており、まだまだ気が抜けませんね (>_<)

今月は、お口の機能低下の予防についてご紹介します。



いつまでも美味しく食べるために、「あいうべ体操」をはじめましょう！！

お口の機能は、お口の中の乾燥や飲み込みにくさなど年齢とともに低下しやすくなります。その予防として「あいうべ体操」というお口の筋肉を動かす顔面体操があります。テレビを見てる時間やお風呂の時間などリラックスしている時には是非やってみて下さい!(^_^)!

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

予約診療について



- ・当院では、患者様の待ち時間を少なくし、計画的に診療を受けていただくため4月1日より予約診療を実施します。
- ・患者様ご予約された時間には、当院のスタッフ全員が治療のための準備を整え、お待ちしております
ご都合が悪くなった場合は、3日前、もしくは前日までにご連絡ください。
- ・キャンセルのご連絡がなかった場合は、その日のうちに、こちらから確認のお電話をさせていただきます。(このお電話で、次回のお約束をお取りします。)
- ・急な痛みが出た場合などは、遠慮なくご連絡ください

ご協力よろしくお願い致します



February 2 2019

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
♥	❄️	*			1	2
3	4 休	5	6	7	8	9
10	11 休	12	13	14	15	16
17	18 休	19	20	21 休	22	23
24 休	25	26	27	28	❄️	❄️

