

# なごみ通信128号

2023年8月1日発行  
編集:永井沙弥香&吉川顕司  
TEL:092-575-0753  
<http://nagomi-do.jp/>

ご来院ありがとうございます！

猛暑日が続いていますね。水分補給は大切です！

ただし、甘いスポーツドリンクの飲みすぎは虫歯になりますので注意が必要です！

なごみ歯科医院スタッフは、暑い夏も元気に診療を行い皆様にとって健康な一年になる様、サポートさせていただきます。

これからもよろしくお願い致します。



## 子供の約5人に1人がお口ぽかん

お口ぽかんとは、口で呼吸している（口呼吸）ということです。口呼吸していると、いびきをかいたり歯並びが悪くなったりします。他にも発音・悪い姿勢・思考力や集中力の低下などのさまざまな影響を引き起こし、発達障害や発育障害を引き起こす可能性もあります。下に口呼吸チェックシートを記載しております。もし、お子様の口呼吸が気になるなら当院にご相談ください。治療法として、お口のトレーニングやマウスピースを用いた治療を取り入れております。



 歯並びが悪い	 発音が不明瞭	 朝、喉が痛い	 口内炎が できやすい
 早食いをする	<b>口呼吸</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>チェックシート</b>		 アゴの下にシワ がよる
●1つ当てはまれば黄色信号！		●3つ以上は赤信号です！！	
 片方で噛む	 姿勢が悪い	 くちゃくちゃ音を 立てて食べる	 “ポカン”と口を 開けている