



新年あけまして、おめでとうございます。



本年も、口腔内の健康促進情報を発信して参ります。
何とぞよろしくお願い致します。
“しばれる”日が続きますが、寒さ暑さもお彼岸までです！
寒さに負けないで厳しい季節を乗り越えましょう。

摂食・嚥下のリハビリテーション

人は年齢を重ねるにしたがい、脳血管障害等、認知症、老衰などにより、食事を十分に摂取することが困難になります。

「食べることは生きること」口から食べるという行為は最後まで残る自発動作であり、
家族が作ったものを口から食べるという行為は家族とのコミュニケーションでもあります。

バラエティーに富んだ料理を食べることは喜びです。

楽しく食事を続けるためには、必要な歯科治療と口腔ケア、

摂食嚥下リハビリテーション等と栄養指導を主治医や

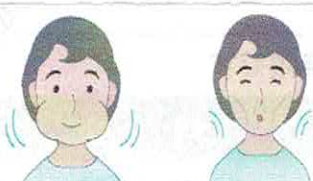
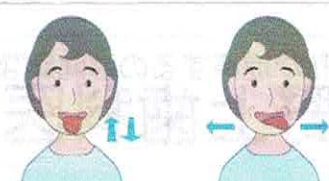


家族の方々と連携をとりながら適切な診断を元に

進める事が大切です。



嚥下トレーニング法

誤嚥は食べ始めの一口目に起こりやすいので、これらの運動を毎食前に行うことをおすすめします。

<p>1 頬をふくらませたり、ひっこめたりします。(2~3回)</p> 	<p>2 大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします。(各2~3回ずつ)</p> <p>また、上下の歯を奥歯から順になめます。</p> 
<p>3 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」または「パタカラ」とゆっくりと発声します。</p> <p>はじめはゆっくりと5~6回繰り返し、次に早く5~6回繰り返します(発音する時の舌や唇の動き、嚥下の動きと共通する部分が多いのです)</p> 	<p>4 ゆっくりと深呼吸します。</p> <p>口から息をゆっくりと吐き出してから、鼻から吸い込みます。</p> <p>吐くときはお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむように(腹式呼吸)。数回ほど繰り返したら、終わりです。</p> <p>ゴクンと唾液を飲んで、のどの動きを確かめてから、さあ食べましょう。</p> 

今回は、 シンガポール “仏陀の歯” の紹介です

チャイナタウンの中心部にある巨大な仏教寺院「新加坡佛牙寺龍華院」についてご紹介しましょう。瓦屋根を葺いた堂々たるこのお寺は、唐王朝時代の建築様式。ミャンマーの寺院で発見された、仏陀の歯を納めるために建てられました。2007年5月に完成した建物は、朱塗りの柱もまだピカピカで、内部も目の覚めるような鮮やかさ、ちょっと日本人的には「わびさび」に欠けますが、絢爛豪華な佇まいで、中華系シンガポリアンの篤い信仰を集めています。また3階には入場無料の仏教博物館があり、美しい仏像や珍しい仏陀の遺物が展示されています。地元の人々の信仰心に触れながら、身近な仏教の世界をあらためて眺めてみませんか？

シンガポールぶつがじりゅうかいん
新加坡佛牙寺龍華院
(シンガポール)



灯籠が輝くホールに向こうにはガラス越しに黄金のストゥーパが見え、その中にミャンマーの寺院で発見された仏陀の歯が納められています。ストゥーパにむかって手を合わせ、ひたすら祈る人々の姿は敬虔そのもの。ホールの両脇には一段高くなった祈りの場が設けられており、ここで正座をしてお祈りしている人々もいます。ストゥーパの上には曼荼羅が描かれた天井が広がり、厳かな空気の中で、壮大な仏教の世界を感じることができます。

(出典:シンガポールナビ)

野上歯科医院に新しい仲間が増えました！

三木良恵(衛生士)

衛生士業務の中での、訪問診療に携わってきた嚙下訓練の経験を生かし、介護面をささえていきたい。

趣味は、旅行、スノーボード

好物は、お好み焼き

金丸祐子(助手)

高校、大学とバスケットクラブに所属

大分県代表で国体にも出場

持ち前の明るさで患者様を勇気づけたいです。

趣味は、温泉めぐり

好物は、たこ焼き

次回第6号は4月の発行予定です

私が提案するのは健康な口もとから生まれる美しい笑顔です

野上歯科医院

<診療内容>

- ・一般歯科・小児歯科
- ・予防歯科・口腔外科
- ・インプラント・スポーツ歯科・ホワイトニング
- ・睡眠時無呼吸症候群(いびき外来)・口臭外来
- ・訪問歯科(往診)治療

痛みを軽減する治療

ご希望により、痛みを少なく、心臓ペースメーカーを使用されている方、高血圧の方、妊娠している方にも安全にご利用いただくことが出来るレーザー治療、また、お子様や歯科治療に不安や恐怖感、不快感をお持ちの患者様へ笑気吸入鎮静法を行うことができます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 13:00	●	●	●	/	●	●
15:00 ~ 19:00	●	●	●	/	●	▲

大阪市東住吉区西今川4-22-18

☎ 06-6703-8841

東住吉 野上歯科医院 検索