

心
最高の
設備 技術

最前線医療を行う



歯科

生涯にわたり、 口の健康を守るお手伝い

歯並び・かみ合わせは、 頭痛・肩こりなどの原因に

かみ合わせが悪いと、歯をかみ合わせた時にご骨から頭蓋骨周り、首から肩の筋肉疲労が起こり、それが頭痛や首・肩こりを引き起こしていることも。また、舌筋が弱いと舌が定位置（上あご）に着けず、前かがみの姿勢になり、首肩のツッパリとなります。

あいうべ体操、パタカラ体操、舌ストレッチ、顔マッサージなどで口腔周囲筋を鍛えましょう。幼児のロボカンや口呼吸の改善効果があります。



舌ストレッチ



① 人差し指から小指までの4本を頬に当て、上の奥歯の辺りを後ろから前へ10回回わす。



② 親指であご骨の内側を耳の下からあごの下まで5か所くらいを5回ずつ押す。



③ 両手の親指をそろえてあごの真下から舌を突き上げるように10回グーと押す。

顔のマッサージ



① 顔全体を両手で覆う



② 口の周りを手のひらで円を描くように後ろから前にゆっくり回す。



③ ほぼ中心、こめかみの近くに移動し、それぞれほくす。

歯 科疾患と全身疾患、口（あご骨）周りの筋肉と頭痛や肩こり、前かがみ姿勢などとの関わりが大きく、口の健康が重要。院内医師、地域の医療機関との連携で様々な合併症治療に当たる西の京病院・歯科の中塚伊知郎先生に、最新の歯科医療についてうかがった。



はちまるにいまる 8020で生涯元気に

「8020」
80歳になっても
20本以上の歯を
保とう！

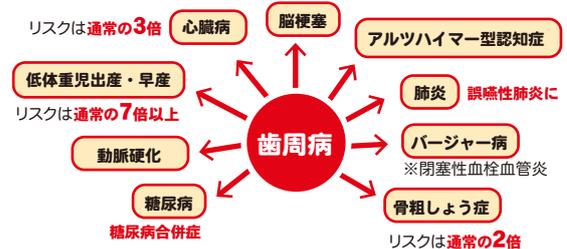
人の歯は通常28本ですが、健康な歯が20本あれば食生活にほぼ満足できます。歯数が多いほど、また義歯による機能回復をするほど、認知症発症のリスクは低くなります。歯と歯をかみ合わせた時の刺激は、歯根から脳に伝わり、記憶や思考、感覚などをつかさどる部位を活発化させるからです。



歯周病は万病のもと

歯周病は
全身の健康に
影響する！

歯周病菌や菌の毒素、炎症性物質が、血流によって全身を巡り、いろいろな病気の発症と関連しているといわれています。歯周病は、初期を含めると成人の約80%以上が罹患している「国民病」です。毎日の正しいブラッシングと歯科医での定期的なケアで、健康な歯と口腔環境を守っていきましょう。



安心して治療を受けていただくために

- 痛みやストレスの少ない治療を心がけています
- 使用する器材は適切に滅菌・消毒管理し、感染防止に努めています

“健全で高機能を持つ口腔を保つ”がモットーです。元気な歯の数、また義歯でもかみ合わせのよしあしで健康寿命が変わってきます。口腔環境は幼児から。子どもさんの歯のこと、気軽に相談ください。

中塚 伊知郎 医師
徳島大学・岡山大学 大学院卒
歯科医師 歯学博士



中塚 医師 南 医師

家族みんなで
口腔周囲筋を鍛えま
しょう。歯の健康
はもちろん、あご
のたるみ防止や小
顔・滑舌効果にも
つながりますよ♪

南 智香子 医師
新潟大学歯学部卒

（歯科）矯正 インプラント 入れ歯 審美

医療法人 康仁会 西の京病院 歯科

TEL.0742-35-1117
奈良市七条町95-1
メディカルプラザ薬師西の京3F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	/	●	14:30まで	/
14:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

http://nishinokyo.or.jp