

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	11月9日(火)	13:00~16:00 (申込制) ※1週間前まで	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	お1人1時間の相談です。
		11月24日(水)			
		12月14日(火)			
健康相談	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 ○自動血圧計もあります	健康手帳をご持参ください。 
	松前老人憩の家	11月2日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		12月7日(火)			
	南黒田公民館	11月10日(水)	9:30~10:30	○血圧測定 ※肺がん予防について	
	北黒田公民館	11月16日(火)			
	神崎集会所	11月25日(木)			
	鶴吉公民館				
	本村集会所	11月26日(金)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
横田公民館					
西高柳集会所	12月10日(金)				
健診後の相談 ~食生活と健康~	保健センター	12月8日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	○健康相談(健診結果の説明と生活指導) ○食生活相談(栄養士による) ○血圧測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定 ○味噌汁などの塩分濃度測定(他の汁物でも可・よくかき混ぜて具なしでご持参ください。) ○ストレッチ体操	○健診結果とアンケート ○健康手帳をご持参ください。 ○栄養相談ご希望の方は食事調査票にもご記入ください。 ○体脂肪測定を希望する方は、裸足になりやすい服装でお越しください。 ○味噌汁などの塩分濃度測定は、汁碗に半分の量をご持参ください。 ○健診を受けていない方もぜひお越しください。
地域リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	12月10日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック、転倒予防体操、趣味活動、ミニ健康講座、茶話会など	介護保険で「要介護」または「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
デイケア (精神障害者社会復帰促進対策事業)	保健センター	11月19日(金) 12月3日(金)	9:30~15:00 (申込制)	○戶外活動 ○AM 調理実習 ○PM 栄養相談	参加希望の方は必ず保健師まで相談を

診療室からこんにちは 第90回

笑顔を変えよう

なかむら歯科

中村 覚

みなさんは、自分の笑顔に自信がありますか？

今、日本は空前の韓国ブームで、特にヨン様ことペ・ヨンジュンは『笑顔の貴公子』とまで称され、世の女性たちに絶大な人気を博しています。確かに彼の笑った時の口元に心が癒される方も多いでしょう。

それなら私たちも彼の様な笑顔を作ってみませんか？

まずは、自然な笑顔を作りましょう。割り箸と鏡を用意してください。鏡を見ながら割り箸を口にくわえます。なるべく奥(犬歯よりも)の方で軽くかみます。その時できるだけ上下の歯の真ん中を合わせてください。

次に、口はそのまままで割り箸を横にそっと抜きます。どうですか。自然な笑顔ができましたね。

次に素敵な笑顔、いい笑顔を作るトレーニングをしましょう。口輪筋という唇を動かす筋肉を鍛えることで、口元の表情、つまりスマイルライン

を豊かにするトレーニングです。もちろん歯や口元は一人ひとり違いがありますから、これが正しいという形はありません。唇の両サイドが下がる人、片方だけ下がる(上が出る)人、さらには上の前歯が出ている人(いわゆる出っ歯)の人も唇の形ひとつでそれが強調されます。ですからこのトレーニングで唇の形を整えて、バランスの良い口元にするのです。

トレーニングの方法は、①まず唇をとがらせて「チュー」の口を作る②次に唇で前歯を包むように「ウォー」の口を作る③続けて唇を広げて「イー」の口を作る、そして①から③を素早く繰り返します。はじめはちよつとやりにくいかもしれませんが、毎朝三分間やってみてください。一ヶ月もすればきつと素敵な口元になるはずです。

ただ、素敵な笑顔には虫歯や汚れた歯は似合いませんからきちんとケアをしましょう。