

本格的な夏がやってきましたね、皆様いかがお過ごしですか？  
暑い日が続きますが水分補給を忘れずにエアコンや  
ひんやりグッズを上手に使いながら元気に夏を乗り切りましょう!!  
お久しぶりの院内新聞です、ぜひご覧ください。

### ムリなく&おトクに健康

## マウステーピング

簡単にできて害のない健康法「マウステーピング」  
お口にも全身にも“おトク”ないいことが  
たくさんあるんです。

### 就寝中のマウステーピングで

更年期以降に起きる睡眠障害、夜間頻尿、  
めまいやブレインフォグ（頭がぼうっとする）、  
口の乾き、身体のだるさ、イライラ、頭痛、肩こり、  
胃腸の不調、皮膚のかゆみなどの症状が楽になる方が  
多いのです。



### 更年期の年代になると

全身の筋肉が弱くなり口呼吸をする人が増えてきます。  
**口呼吸は鼻呼吸に比べると吸い込める酸素が10~15%も少なくなります**が  
マウステープを使うと寝ているときの低酸素が改善します。  
すると、夜のトイレの回数が減る、よく眠れる、疲れが取れる、イライラしなくなる、  
頭痛、肩こりがなくなるなど、症状が改善していきます。



50代男性

顔の湿疹、花粉症があり肌はガサガサしていたがマウステーピングで顔が湿疹は改善して肌にツヤが出て、花粉症が出なくなった。



60代女性

足の掌蹠嚢胞症が治らないので皮膚科の受診を中止していたけど、マウステープを使って10カ月ほどで症状がかなり改善しました。

ちゃんと眠れていますか??

### マウステープで治らない症状は・・・

【ポールスプリント】があります。  
口の中にはめるだけでOK  
顎関節症、片頭痛、首、肩、腰、膝の痛みも解消!!  
自費製作で33,000円(税込)かかりますが  
体調が良くなり元気になりますよ。  
詳しくはスタッフまで!!

眠りが深くなる  
(熟睡できる)

朝スッキリ

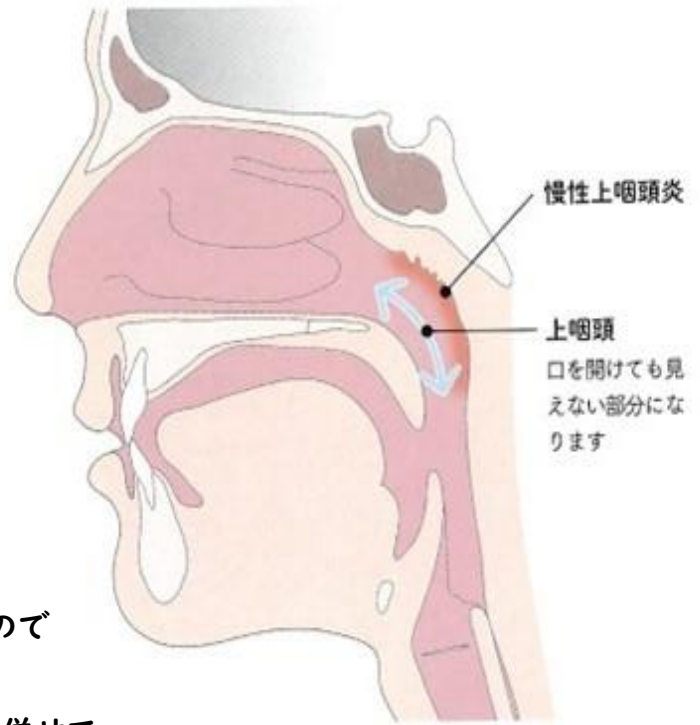


# 慢性上咽頭炎と更年期の症状は似ている？

更年期に起きる症状、じつは慢性上咽頭炎？！

口呼吸をしていると、のどの奥にある  
「上咽頭」というリンパ組織が乾燥して  
「慢性上咽頭炎」を起こします。

慢性上咽頭炎は、めまい、耳鳴り、頭痛、肩こり、  
皮膚のかゆみ、アトピー性皮膚炎、しょうせきのうほうしゅう掌蹠膿疱症、  
おなかの不調、関節の痛みやリウマチなど、全身に  
いろいろな症状を起こします。



**マウステープを使うと上咽頭が乾燥しなくなるので**

同時にたくさんの症状がよくなってきます。

慢性上咽頭炎を改善するためには、マウステープと併せて

「鼻うがい」をすると、より効果が高まります。



口呼吸は身体のさまざまな不調を招きそうですね。  
長いマスク生活で知らず知らずのうちに口呼吸になって  
いませんか？  
お口ポカンの口呼吸にならないようにお口の筋肉を鍛えま  
しょう。  
先生オススメの「あいうべ体操」をご紹介します。  
テレビを観ながらでも出来るので試してみてくださいね。



**大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！  
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！**

**声は出しても、出さなくてもOK**



「あ〜」と  
声を出しながら  
口を大きく開いて  
1秒キープ



「い〜」と  
声を出しながら  
口を横に広げて  
1秒キープ



「う〜」と  
声を出しながら  
口をすぼめて  
1秒キープ



「べ〜ッ」と  
舌を少し強めに  
前下に出して  
2〜3秒キープ

## NEW ドクターの紹介です

よろしく  
お願い  
します



名 前：榎本 友彦  
出身地：栃木県  
血液型：AB 型  
趣 味：スポーツ（観る  
のもやるのも）、料理（作  
るのも食べるのも）、芸  
術鑑賞  
フリーランスは「失敗し  
ないので」ではなく「失  
敗できないので」日々熱  
く診療しています。



名 前：大橋 佳奈  
出身地：日光市  
血液型：A 型  
趣 味：ゴルフ

川島歯科より週に1回  
お手伝いで来ていま  
す。患者様の要望に応  
えられるよう頑張りま  
す。

## NEW スタッフの紹介です



名 前：須崎 恵理奈（歯科衛生士）  
出身地：下野市  
血液型：A 型  
趣 味：ドライブ（助手席）  
皆様のお役にたてるようがんばります。よろしくお願ひします！



名 前：吉高神 由香利（歯科助手）  
出身地：宇都宮市  
血液型：O 型  
趣 味：スポーツ観戦  
患者様のたくさんの笑顔に出会えるよう思いやりと笑顔で対応いたします。



名 前：高野 嘉子（歯科衛生士）  
出身地：那須烏山市  
血液型：A 型  
趣 味：ヨガ（ホットヨガ）  
皆様のお口の健康のために頑張りたいと思います。宜しくお願ひいたします。



## 野中先生が永年勤続表彰されました！

この度、おいかわ歯科医院に10年以上勤務ということで県歯  
科医師会より表彰していただきました。誠に光栄なことであり、  
また長年勤務させていただいた院長に心より感謝いたします。  
記念品のクレジット会社の商品券で、憧れの東京ドーム後楽園  
飯店のフカヒレ姿煮入り汁そばをいただきました。  
とても美味しゅうございました。



## 退職のご挨拶

この度、退職することとなりました！  
親切丁寧にご指導いただきスタッフの  
皆さんから沢山のことを学ぶことがで  
きました！  
短い間でしたが大変お世話になりまし  
た！  
技工士 小嶋

おつかい  
さまでした



# Happy Birthday

成年生まれの私、院長から秋田犬・・・ではなく縞柄のカジュアルウェアを頂戴いたしました。いろいろな遊びの場面で活躍させていただきます。 野中



66歳プレゼントとして診療衣とシューズを頂きました。ありがとうございます。60歳はレッド、66歳はコバルトブルー？ 榎本

4月に45歳の誕生日を迎え、ノースフェイスのTシャツを頂きました。勤務先の院長先生から誕生日プレゼントを頂いたのは初めてです！ありがとうございました。 山田



この度はとても素敵なお誕生日プレゼントをいただきありがとうございました。この年になり、こうしてお誕生日を祝っていただける事とても嬉しく思います。頂いたパーカーは今はお休み中ですが、また涼しくなってきたら愛用させていただきます。また、いつも変わらず心遣いを頂き感謝しております。これからまた、診療を頑張らせていただきますので、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いします。 藤田

今年のプレゼントは、ネックレスをいただきました。シンプルなデザインなので、とても合わせやすいです☆ネックレスをつけてどこへお出かけしようかな～♡って考えてます☆ 西田



ARMANIのトレーナーを頂きました。院長先生の娘さんも一緒に選んで頂いたみたいで、とても着心地も良く素敵なプレゼントありがとうございます！ 檜原

5月に誕生日を迎えプレゼントにスワロフスキーのピアスを頂きました。ゴージャス感があるので特別な日につけたいと思います。ありがとうございました！ 坂巻



誕生日に素敵なピアスと副賞で私の好きなラーメン屋さんのサービス券をいただきました。ピアスはキラキラで可愛くてお気に入りです。これをつけて仕事も頑張ろうと思います！ユーモア溢れる院長先生ありがとうございます！ 須崎

## 院長参加講習会・学会など (令和5年1月～7月)

結婚式のーコマ  
奥様は女医さんです♪



- 県歯科医師会役員会  
⇒1/12・2/16・3/30・4/6・5/11・5/31
- 県民公開講座(リモート会議)  
⇒1/13・2/6・2/10・2/16
- 県歯科医師会広報委員会  
⇒2/2・2/16・3/9・4/13・5/11・6/8
- 介護認定  
⇒3/7・4/4・6/6・7/4
- 1/15 県歯科医師会新年の集い
- 1/28 宇都宮歯科医師会会議
- 2/3 1才6カ月健診(平石市民センター)
- 2/5 奥羽大学学術講演会(東京薬師会館)
- 2/24 歯周病の重症化の仕組み(リモート講習会)
- 2/27 在宅スキルアップセミナー
- 3/2 郡市会長会議
- 3/12 県民公開講座(主催)「歯、口、栄養は命」

- 3/23 県歯科医師会臨時代議委員会
- 4/12 おいかわ歯科医院100周年
- 4/15 奥羽大学歯学部同窓会栃木支部監事会
- 5/1 おいかわ歯科医院4代目大智結婚式
- 5/14 JOSG一般臨床矯正会総会学術講演会(東京)
- 5/25 宇都宮南高等学校歯科健診(第1回)
- 5/30 夜間診療
- 6/1 住友ベークライト酸蝕症健診
- 6/3.4 日本口臭学会(リモート参加)
- 6/7 宇都宮歯科医師会1組班会議
- 6/9 歯周病健診(保険センター)
- 6/18 JOSG矯正(4日間コース)インストラクター(東京)
- 6/22 県歯科医師会代議委員会
- 6/25 ヘンリーシャインデジタルショー、講習会
- 7/6 宇都宮南高等学校歯科健診(第2回)
- 7/9 ICOIインプラント学会(東京)



おつかれす!!



◆矯正の日◆  
8/6・9/3・10/1・11/12・12/3

学会で原元先生と

