

✦ ご挨拶

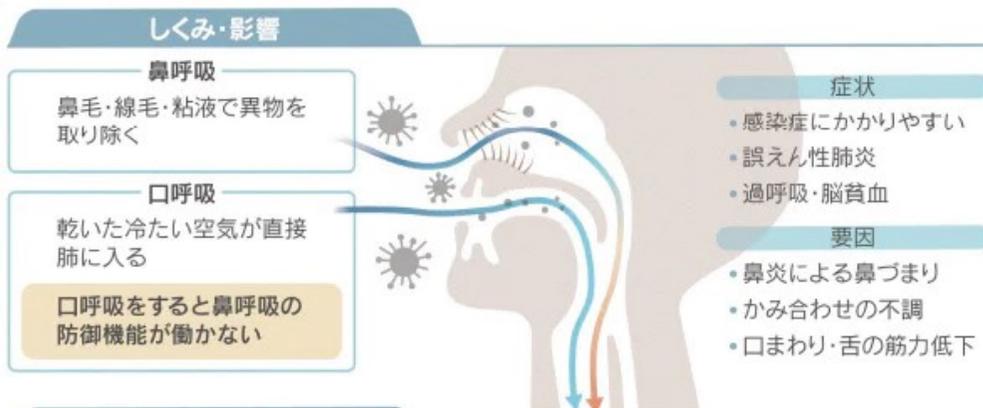


濃い緑、黄緑、ブルーがかった緑、そっと目をこらして新緑を見つめていると、様々な自然の色彩に心癒されます。いまだ制約の多い暮らしが続いていますが、皆様にはお健やかに過ごされられますよう心よりお祈り申し上げます。

✦ マスクの下でも〇〇〇

マスクの着用・ソーシャルディスタンスの確保・不要不急の外出を避けるといった新しい生活様式が常識となって、はや1年以上が経過しました。「マスクの下は、人から見えない」という緊張感のゆるみから、表情はついつい無表情になりがち。気づいたら、口元がポカンと開いていた！という人も多いのではないのでしょうか。そんな時は、「口で呼吸」していると思ってまず間違いありません。

本来、鼻で呼吸するのが基本である人間が口で呼吸していると、頭がボーッとしたり、細菌ウイルスに対する防御システムが働きにくくなったりするので注意が必要です（下図参照）。



しかし「鼻で呼吸」するのが大事と分かってはいても、口周りや舌の筋力低下から、すぐに実践できない人もいらっしゃるのが現状でした。

そんな人に朗報です！今すぐ楽に「鼻呼吸」できる方法がありました。



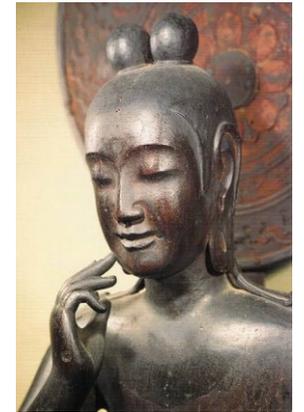
それは「笑顔呼吸」です。（笑顔アメニティ研究所：所長の門川義彦さんが提唱する方法）

そのポイントは、「口角（こうかく）」を上げて笑顔になること（口元に笑みをたたえること）。

実は口角をほんの少し上げ微笑むだけで、左右の鼻の穴が開き、空気を取り込みやすくなるのだそうです。

また、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、精神的にプラスの感情が働き、穏やかな気持ちにもなれます。

お手本は右の写真：「国宝」中宮寺の菩薩半跏像。古典的微笑（アルカイツクスマイル）の典型として、エジプトのスフィンクス、レオナルド・ダ・ヴィンチ作のモナリザと並んで「世界の三つの微笑像」と呼ばれます。コロナ禍にある今だからこそ、「マスクの下でも笑顔」(*^_^*) コレ、大事ですね！



✦ 噛み合わせ研究室開設のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、かねてより準備を進めておりました「IM義歯咬合研究室」を新たに設立するに至りました。ここまで順調にこられましたのも、皆様のお力添えの賜物と心より感謝申し上げます。今後さらに当機関にて義歯に係る研究を進めると共に、後進の指導にあたるべく他機関及び学術機関への出向を行ってまいります。

これに伴い、毎月12日～18日（変更月あり）を、当該期間として休診することいたします。ご通院の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、これからも誠意と真心で鋭意努力する所存でございます。何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様の一層のご健勝とご発展をお祈りし、書中にてご挨拶とさせていただきます。

院長 岩井 正博