

# しのしの通信

しのしの通信委員会発行  
住所：山形市久保田1丁目8番14-2  
電話：023-647-5022  
メール：shinoda@shinoda-d.jp



## ”パタカラ”って何？

くちびるのトレーニングであなたの体を根本から健康にする！自分で手軽に行える”くちびる筋力トレーナー”それがパタカラです！

素材が弾力性の樹脂で出来ていて、くちびるにはめ込んで「ぐっ」と、つむぐ事で筋力を鍛えます。3分間ほどつむぎ続けて1セット、1日3～4セットが目安です。

## どんな効果があるの？

現代人は食の欧米化や生活習慣によって、くちびるの筋力が弱まっています。ところが、くちびるの筋肉というのは少し特別な筋肉で、その影響を受ける近辺の筋肉とも併せて健康維持の、大切なポイントと考えられているのです。つまり、鍛える事で、現代人特有の様々な症状の回復が望めるわけです。

まず筋肉が引き締まる事で、だらんとした口元も締まり、呼吸も自然な鼻呼吸になります。これがとても良い事なんです！

口を閉じている事で、口の中や喉を乾燥やバイ菌から守り、菌の繁殖による口臭や風邪などを予防します。実は”いびき”も口呼吸が原因しているので改善します。

そしてもちろん、引き締まった口元は健康的で美しいものですね！あごや首すじも繋がった筋肉達が同時に鍛えられて美しいラインになって来ます。



これがパタカラです



パタカラの体操です



## お口の周辺の筋肉をトレーニング！ いびき・口臭・小顔・リハビリに効果あり

当医院での統計はまだ少ないのですが、様々な効果が聞こえて来ている。以下に患者様からの声をまとめましたので、ご参照ください。

### 患者様のこえ

- いびきが無くなって来た様（40代男性）
- 顎関節症の痛みが和らいだ（20代女性）
- 口の乾きが無くなってきて、口臭が和らいだ様（30代男性）

### ご意見を頂きました

- ご意見：パタカラが黄ばんで来るのが気になる  
ある程度の着色は仕方ないかも知れませんが、少しの効果ですが改善策はあります。
- ご意見：疲れて3分も入れてられない  
そんな方にこそ使って欲しいパタカラです。慣れるまで出来たらしめたものです。

### スタッフのレポート&感想！

こんにちは！スタッフの佐藤です。パタカラの存在を知ってまず、私にぴったり！求めていたのはこれだ！と大喜びしたのを覚えています。

子供の頃から鼻が悪く口呼吸の癖が付いていたせいか‘お口ぼかん’が常でした。口の周りの筋肉も無かったのでしょう。そこから疑われる症状がいくつも自分と当てはまっている事に驚きました。

症状の改善も嬉しいし、美容にも効果的なんて！あとは試すのみです。期待大にして使い始めたパタカラ、1日に5～6回5分以上と、熱意を込めて取り組みました。

初めのうちはつむいだ口が2～3分もすると自然に開いてきてしまって、唇に痺れる様な疲れを感じました。それだけ筋肉を使ったのだらうと思いつながら2～3週間も続けると、慣れて来てそれ程苦も無く、今では‘パネ強（\*強度を上げるのに使います）’を使用しても5分以上続けられるようになりました。普段からも口を閉じようとする意識が付いて来たようです。この意識付けが良く働いているのか、なんとなく口元がすっきりして来たように思います。

意識の無い睡眠中はまだ‘お口ぼかん’なのか、寝起きに口や喉の乾きを感じるので、続けてみてどうなるか？改善される事に期待です。



パタカラは今でも様々な効果の期待出来る装置ですが、今後も更に注目して行きたい可能性を秘めた装置です。当医院ではパタカラについての講習会にも積極的に参加し、実用してみて、これならば！と推奨しています。

成人だけでなく、成長期のお子さんの口呼吸や歯並びが改善されたケースもあります。症状の改善だけでなく、そうなる前に未然に防ぐ「予防」の方面からも期待出来るそうですね。今後そちらの方面も織り交ぜて沢山の声を届けて行きたいと思えます。

## 院長の一言

パタカラが登場した頃、「これは本当に効果があるのかなあ・・・。」と、正直思いました。そう感じた歯科医がほとんどであったと思います。

しかし情報が集まるにつれ、また自院の患者様に効果が表れるにつれ、確かに優れた治療器具であると手応えを感じているところです。当院スタッフの顎関節症にも改善の効果が得られました。

考えてみれば、旧来からあった口腔機能訓練を、院外で、また自力で、手軽に行える様にした製品で、やっけて面白さもあり、とても良く作られていると思えます。

特に、お年寄りの方の口腔、全身の健康の予防維持、回復。お子さんにおいては、口腔、全身機能の正常な成長発育の助けとなり、ケースによっては歯並びも改善します。例えば、指しゃぶりで開いてしまった前歯の歯並びが、口唇力によって改善します。

いびきや無呼吸症候群の治療にはもちろん、顎関節症や偏頭痛などにも効果あります。

科学的なメカニズムもだいぶ解明されてきており、パタカラ使用による表情筋の温度上昇、脳血流量の増加、副交感神経への刺激など、その効果に対してとても理に叶っており、説得力があります。一番は呼吸の改善が大きく、免疫力の向上にも良い様です。

それから美容にも良く、首痩せ、顔のたるみ、表情の変化に対しては、特に女性の方は喜んでいきます。健康美人になると言う事ですね。

是非皆さんに使用して頂きたい医療器具です。

**\* ホームページに、もっと詳しいパタカラのコーナーが出来ました！是非ご覧ください**

## 診療のご予約

お電話かインターネット(パソコン・携帯電話)でご予約できます。

電話番号:023(647)5022

インターネット:<http://shinoda-d.jp/>

携帯電話:左のQRコードをご利用下さい



携帯電話から  
ラクラク予約！

## 診療時間

月・火・金	午前 9:00~12:30 (受付12:00) 午後14:00~18:30 (受付18:00)
水曜日	午前10:30~14:30 (受付14:00) 午後16:00~20:00 (受付19:30)
木・土	午前 9:30~14:00 (受付13:30)

休診日は、日曜日と祭日です。

## しのだ歯科医院の周辺地図

