

「歯ヨガ」ついに書籍化！『歯科医が教える 歯ヨガ 歯と口から免疫力を上げる』 虫歯、歯周病予防から免疫力アップ、小顔効果まで 歯ヨガで健康になる！

一般・小児歯科から矯正・予防・審美歯科に対応し包括的歯科治療を推奨する「小島歯科医院」（大阪府貝塚市石才 553-1、院長：小島寿雄）は、副院長の小島理恵が開発した「歯ヨガ」初の書籍となる『歯科医が教える 歯ヨガ 歯と口から免疫力を上げる』が、5月28日（木）にKADOKAWAより出版されたことをお知らせします。

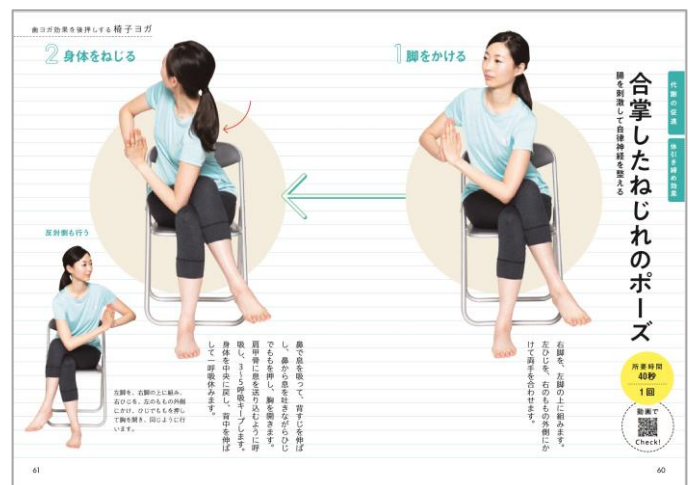
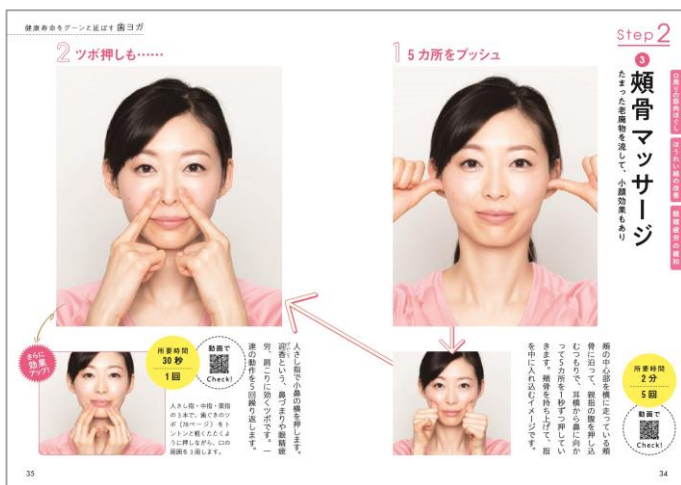
「歯ヨガ」は、歯科医の著者が約30年の臨床経験のなかで研究を重ねてきた、口腔周囲筋（口の周りの筋肉）の機能を整える健康メソッドです。「歯ヨガ」によって口腔筋機能（口腔周囲筋の働きやバランス）が良くなることで、顎関節症、虫歯、歯周病、歯ぎしりなどのブラキシズム症状の緩和だけでなく、頭痛や肩こり、顔のゆがみの緩和によるシワの改善や小顔効果など、健康・美容面にも良い影響が期待でき、座ったままできる気軽さから注目を集めています。本書は、著者が治療にも取り入れてきたメソッドを最大の効果が出るよう組み合わせ、写真と動画付きで紹介する、初の「歯ヨガ」マニュアルです。



口腔筋機能の低下は虫歯や歯周病、歯並びの悪化だけでなく全身の健康にも影響します。歯ヨガを続けることで、口腔筋機能が良くなると唾液が増え、免疫力アップにつながります。身近な「歯と口」から免疫力を高め、全身の健康、美にもつながる、“With コロナ”の時代にぴったりの健康メソッドです。さらに、「歯ヨガ」の効果を後押しする「椅子ヨガ」も紹介。ステイホームで運動不足が気になる方にもおすすめの一冊です。

▼本書の内容

各メソッドを写真とQRコードからの動画で紹介。ポイントが一目でつかめ、すぐにトライしたくなります。「ほうれい線の改善」「代謝の促進」など、効き目を理解しながら実践でき、モチベーションが上がります。



<報道ご関係者 お問い合わせ>

●本書の主な構成

- ・健康寿命をグーンと延ばす 歯ヨガ
- ・歯ヨガ効果を後押しする椅子ヨガ
- ・効果別 4 コース
- ・知っておきたい歯の基本ケア

●書籍概要

書名：『歯科医が教える 歯ヨガ 歯と口から免疫力を上げる』

著者：小島歯科医院 副院長 小島理恵

発売日：2020年5月28日

定価：1,430円（本体1,300円+税）

ISBN：9784048967969

発行：株式会社 KADOKAWA

KADOKAWA オフィシャルサイト書誌情報

<https://store.kadokawa.co.jp/shop/g/g322002001430/>

Amazon 商品ページ <https://www.amazon.co.jp/dp/4048967967/>

●著者：小島歯科医院 副院長 小島理恵



大阪歯科大学卒業。現在の大阪歯科大学有歯補綴咬合学講座臨床研修医課程修了。補綴専門医。1993年、小島歯科医院副院長に就任。多くの患者と接するなかで、虫歯や歯周病などの治療を包括的に行うため、全身の健康にもつながるメソッド「歯ヨガ」を考案。2020年、一般社団法人歯ヨガ協会設立、理事長就任。子供からお年寄りまで、歯と口から心身の健康づくりを発信している。現在も一線で活躍する一方、仕事と育児を両立してきた2児の母でもある。

小島歯科医院院長であり夫の小島寿雄院長の実父は、ミュンヘンオリンピックで銀メダルを獲得した元全日本女子バレーボールチーム監督の小島孝治氏。

●「歯ヨガ」*1について

補綴*2（ほてつ）のエキスパートである小島理恵副院長が開発した口周りの筋肉のトレーニング。顎関節症、不正咬合（ふせいこうごう）、歯周病の患者の多くに口腔筋の弱さが共通することに着目し、患者ごとに提案していたマッサージやストレッチについて、一般の方にも、口腔筋機能アップによるさまざまな効果が期待できることから、組み合わせや流れについて研究を重ね、体系化したものです。

*1商標登録済。 *2見た目やかみ合わせを人工の歯で補う治療法。

歯ヨガに期待される主な効果

- 歯並び、顔の歪みの改善
- 唾液の分泌促進による虫歯・口臭・歯周病予防
- 舌の位置改善による鼻呼吸復活、免疫力 UP
- 口周りのたるみ、しわ改善、小顔効果
- 歯ぎしり、食いしばりなど（ブラキシズム）緩和
- 頭痛、肩こりの改善



●小島歯科医院について

公式HP：<http://www.kojima-ds.com/>

あなたの健康をデザインする一歯からはじまる「健口」「健康」「健幸」発信地

高い天井、心地よい採光で開放感にあふれ、幅広い世代でにぎわう「歯医者さんらしくない」歯医者さん。歯は健康の入口という思いから「あなたの健康をデザインする」をコンセプトにアクティビティルームを併設、歯ヨガ、体幹トレーニング、食育なども取り入れた心身総合診療と「未来の健康を作る場」を提供しています。



小島歯科医院は、プレママ子どもシニアも実践でき、全国からお問い合わせをいただいている新健康メソッド「歯ヨガ」の普及に取り組んでいます。医院やイベントをご取材いただける場合は、「小島歯科医院PR事務局」にお問い合わせください。

<報道ご関係者 お問い合わせ>

小島歯科医院 PR 事務局（株式会社アクティオ内）：天坊（てんぼう）、垣本（かきもと）

TEL：03-5771-6426 FAX：03-5771-6427 E-mail：hayoga@actioinc.jp