

# 業界初！？大阪・貝塚市の歯医者が 「歯」だけに特化したヨガ「歯ヨガ」を開発 待合室横に、ヨガのためのアクティビティルームを併設 ～ 11月8日「いい歯の日」には、無料体験イベントも実施 ～

## ◆ プレス体験会のご案内 ◆

日時：2018年11月5日（月）15：00～（受付開始 14：45）

場所：小島歯科医院（大阪府貝塚市石才553-1）

大阪・貝塚市にある歯科医院「小島歯科医院」（大阪府貝塚市石才553-1、院長：小島寿雄）は11月8日（木）の「いい歯の日」に、副院長の小島理恵が開発した「歯」のためのヨガ「歯ヨガ」の無料体験イベントを開催いたします。つきましては、11月5日（月）に一足お先にプレス様向けの体験会を実施いたします。



子どもから大人までができる「歯ヨガ」



ヨガアクティビティルーム

## ■ 『歯ぎしり/食いしばり/虫歯/歯周病/肩こり/頭痛/不眠ストレス/顔の歪み』ヨガで改善へ！

歯医者に来院される患者さんの治療において、最近特に多いのが「歯ぎしり」や「食いしばり」などの「ブラキシズム」です。ブラキシズムの原因は、ストレスや緊張であることが多く、その結果として肩こりや頭痛、不眠、顔の歪みなどの症状が発生いたします。

当院では、待合室の横にアクティビティルームを併設し、健康・美容の両方の側面が詰まったヨガやワークショップなどを定期的で開催しております。通常の治療にもヨガの動作を取り入れるなどして、治療の効果を上げられたことから、「ブラキシズムのように歯に関連した健康への影響を何とかして改善したい」と考え、「歯」だけに特化したヨガプログラム「歯ヨガ」を開発いたしました。歯や口周りの筋肉トレーニングを行う「歯ヨガ」では、ブラキシズムや口腔筋機能の向上をもたらし、頬・口唇・舌のバランスアップをすることで、唾液増加や鼻呼吸を促すほか、虫歯・歯ぎしり・歯周病・口臭予防などの効果を得ることができます。座ったままでもできる簡単なヨガなので、お子様からお年寄りの方まで実践していただくことができます。

## ●取材に関するお問い合わせ●

小島歯科医院 広報事務局 担当：和田・八尾  
TEL:06-4708-3766 E-mail: pr@raple.co.jp

## ■「歯ヨガ」とは

小島歯科医院の副院長である小島理恵が開発した、「歯」に特化したヨガ。「歯ヨガ」は口のこわばりチェックから始まり、唾液腺マッサージや口内での舌回しなど、歯と口周りだけを使った全8ステップの動作に分けて行います。これらのヨガにより、舌の位置が改善され、歯並びが良くなったり、鼻呼吸が促進されて免疫力がアップするほか、頭痛や肩こりが改善されます。また、ヨガをすることで唾液が増えるため、歯周病予防・虫歯予防の効果やバランスの良い小顔効果も期待されます。



唾液腺マッサージの様子

### ☑小島理恵（こじまりえ）副院長 プロフィール

1966年12月、西田孟（西田医院院長）の長女として生まれる。1991年大阪歯科大学卒業、大阪歯科大学有歯補綴咬合学講座臨床研修過程修了後、同講座在籍。その後、ミュンヘンオリンピックで全日本女子チームの監督としてチームを銀メダルに導いた小島孝治氏を父に持つ小島寿雄院長と結婚。小島歯科医院副院長となる。

一線で活躍しながら二児の母としての子育てを経験。子どもの発育を重視した治療とアクティビティを取り入れた独自のメソッドで、子どもから大人まで口腔環境の改善から、心身の健康維持に積極的に取り組む。



### ■11月8日は「いい歯の日」！「歯ヨガ」無料体験イベント詳細（一般向け）

日時 : 2018年11月8日（木）13:30~15:30  
場所 : 「小島歯科医院」（大阪府貝塚市石才553-1）  
対象 : 子どもからお年寄りまで  
費用 : 無料  
申し込み方法 : 小島歯科医院アクティビティルーム  
TEL;072-430-0255 MAIL;activity@kojima-ds.com

※プレス体験会については3枚目をご覧くださいませ  
(手ぶらでご参加いただける簡単なヨガです)

### ■「小島歯科医院」について

2018年5月に旧医院（同貝塚市内）から移転し、新医院としてオープン。「皆さまの未来の健康をデザインすること」をコンセプトに、新しい生命をつなぐママの身体づくり、赤ちゃんが生まれてからの健康な体づくりのアドバイスや、虫歯・歯周病予防はもちろん、生活習慣からくる不眠や歯ぎしりの改善、病院に通えなくなったお年寄りの訪問歯科診療までを行っております。また、歯科医院では珍しく、ヨガや体操、ワークショップなどを行うアクティビティールームを併設しており、定期的にイベントなどを開催しております。

### 【歯科医院情報】

院 名 : 小島歯科医院（こじましかいいん）  
住 所 : 大阪府貝塚市石才553-1  
電話番号 : 072-430-0255  
受付時間 : 平日 = 8:40~11:40 / 14:30~18:40  
土曜 = 8:30~12:00 / 14:20~16:10  
休 診 日 : 木曜、日・祝日  
診療科目 : 歯科・小児歯科・矯正歯科・予防歯科・審美歯科  
ホームページ : <http://www.kojima-ds.com/>



●取材に関するお問い合わせ●

小島歯科医院 広報事務局 担当：和田・八尾  
TEL:06-4708-3766 E-mail : [pr@raple.co.jp](mailto:pr@raple.co.jp)

# ご出席返信シート

## 【返信先FAX】 06-6233-8778

### 小島歯科医院「歯ヨガ」プレス体験会のご案内

- ◇日時 : 2018年11月5日(月) 15時~17時(受付開始14時45分)  
◇場所 : 小島歯科医院(大阪府貝塚市石才553-1) ※駐車場ご用意しております  
◇内容 : (1)ごあいさつならびに「歯ヨガ」についての概要説明  
(2)「歯ヨガ」体験会  
(3)質疑応答

※誠にお手数ではございますが、ご参加いただける方は下記にご記入のうえ、**11月2日(金) 17:00**までにご返信いただけますようお願い申し上げます。

御社名

貴媒体名/番組名

掲載・放送予定日 2018年 ( ) 月 ( ) 日

御名前 計 ( ) 名

TEL/FAX

E-mail

当日携帯電話

御撮影 有(スチール/ムービー/レポーター)・無

インタビュー希望 有・無

駐車場利用 有・無