



— 『 If you can dream it, you can do it. 』 —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

今月は、14日～16日に北海道神宮例祭が開催されますね。神輿渡御を見るもよし、お祭りを楽しむのもよし。神宮前歯科クリニック前は、神輿渡御の順路になっているので、私は毎年楽しみにしております。お祭りといえば、私は真っ先に「型抜き」が頭に浮かびます。皆さんご存知ですか？小麦粉でできた小さな板に図形が彫られていて、それを歯ブラシですり綺麗にして、画鋏で欠けないように外していきます。割れてしまったり、図形が欠けてしまうと失敗です。見事上手く型を抜くことが出来たら、100円とか難しい図形の場合は、数千円をもらうことが出来ます。幼い頃、この型抜きが大好きで、お祭りがあれば、一日張り付いてやっていましたね。その頃から、歯ブラシにはご縁があったのかもしれない。

さて、「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？今後よく耳にする言葉になるかもしれません。

オーラルフレイルは、「口腔の虚弱」という意味ですが、加齢により噛む力が低下したり、食事がのどに詰まりやすくなったりする口腔機能の低下は、老化へのサインということ、皆さんのよく知っている8020いわゆる80歳で20本以上歯を持っている方が、50%を超えてきたため、日本歯科医師会は、次の課題として、このオーラルフレイルの予防改善を推進しています。もし、飲み込む力が衰えるとお茶や汁ものでもむせやすくなります。唾液の分泌が低下すると、虫歯、歯周病が進行し、口臭もひどくなります。それを予防する動きが出てきています。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の藤井です。先日、息子の希望で劇団四季のライオンキングを観にいきました。5歳の集中力で3時間…耐えられるか？と不安でしたが、オープニングから目をまんまるにして動物達に釘付けになり、頭上を飛ぶ鳥達に驚いたり、会話を聞いて笑ったり…しっかり最後まで楽しんだようでした。観劇後にはお互い感想を言い合い、親子でとても良い時間を過ごせたのではないかと思います。数週間経っても車の中では「ライオンキングの音楽かけて！」という程刺激を受けたようで、こんなに興味をもつならもっと早く連れて行けば良かったと感じる日々です。是非また他の公演も観に行きたいと思っています。



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、歯科衛生士の山内です。今回は『歯ぎしり・食いしばり』についてお話しさせていただきます。

普段、上下の歯は接触しているのが当たり前だと思いう方も多いかと思いますが、実は上下の歯の間には2～3mmの隙間があるのが理想とされています。皆さんは、寝ている時や集中している時、無意識に力が入っていることはありませんか？「Tooth Contacting Habit (TCH)」とか歯列接触癖という診断がつくこともあります。たかが歯ぎしり、食いしばりだと思って放っておくと、お口の中だけでなく頭痛や肩こり、めまいなど全身に悪影響を及ぼすことがあります。

- ①朝起きると顎がだるい
- ②慢性的な頭痛や肩こりに悩まされている
- ③舌や頬の肉に歯型がついている
- ④歯が平らに削れている

等、気になった方は是非セルフチェックしてみてくださいね。無意識に行う歯ぎしりや食いしばりを治すのはとても難しいことですが、まずはご自身で気付いて意識することが大切です。

今月の言葉

『 If you can dream it, you can do it. 』

夢見ることができれば、それは実現できる。