

『 やってみせて、言って聞かせて、やらせてみて、ほめてやらねば人は動かじ。 』

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>

今年もようやく初夏らしさを感じる季節になりましたね。窓に差し込む日差しが気持ちよく感じます。

さて今月は、咬み合わせ指導者育成の講習会に参加してきます。また東京で開催のインプラント学会、講演会にも参加する予定ですが、所属する学会の開催予定がダブルブッキングしてしまい、両会場を往復することになりそうです。

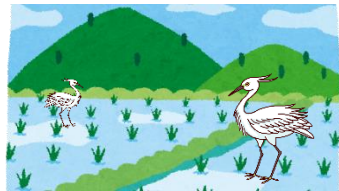
一〇数年、私の実感なのですが、歯ぎしりや食いしばりをする方が非常に多くなつたなあとという気がしています。朝起きると顎がだるいんですけれど、歯がすり減つてくるんですけれど、口を開けると音が鳴ったり、ガクツとするのですが、うちの子供、夜の歯ぎしりがすごいです。頭痛や肩こりがあるんですけど咬み合わせと何か関係がありますか？などなど多種多様なご質問を受けます。ストレス社会のせいでしょうか…。

子どもの歯ぎしりは、生えてくる歯の位置やあごの位置を決めようとする生理現象なのであまり心配はいりませんが、大人の歯ぎしりや食いしばりは多々問題になる場合があります。マウスピースを使った治療やマッサージ療法、温熱療法、行動認知療法など治療方法も様々で、長期の治療が必要になる場合も少なくありません。特に日中にと下の歯を常に咬み合わせてしまいうTCHというものがあります。ご本人が自覚がない場合も多く、まずは気付くこと、気付いたらやめるを繰り返すこと。食いしばったり歯ぎしりをして歯や関節、筋肉に負担をかけないようにマウスピースで保護すること。無理をせずたまにはリフレッシュして日々の変化を楽しみましょうね。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の佐藤です。この時期は、雨が急に降ったり晴れたりでお天気がころころ変わりやすく体調管理が難しいですね。先日の晴れた日に急にソフトクリームが食べたくなって、ドライブがてら長沼まで行って来ました。その道中見渡す限りの水田が一面に広がっていて、その景色に徐々にワクワクしていると、白いサギが突然飛んできて、私を出迎えてくれたような気持ちになり、自然を感じながらとても幸せな時間を過ごすことができました。

たまには時間を見つけて、自然を感じる為にちょっと遠出するのも新しい発見があって、いいことだと改めて感じました。



### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは。歯科衛生士の浅尾です。今回は、なぜ虫歯になるのかをお伝えしたいと思います。そもそも虫歯とは歯の周りに生息する細菌で、お口の中の糖分を栄養として増殖するときに酸を出します。この酸によって歯が溶けてしまう事が虫歯なのです。虫歯にならないようにするにはもちろん歯磨きが一番大事です。お口の中を汚れを落とし、虫歯の細菌数を減らす。歯磨きをすることで、むし歯の栄養となる糖がお口の中に残るのを防ぐのです。ただ歯を磨くだけでは意味がなく歯と歯の間、歯と歯茎の境目に汚れが溜まりやすいので意識して磨く事が大事になってきます。磨き順を決めたり、歯ブラシの角度を変えたり、持ち方や特徴に沿って磨き方を変えること、歯磨き粉やマウスウォッシュの使い方わからない事があればスタッフにお聞きください！



### 今月の言葉

『 やってみせて、言って聞かせて、やらせてみて、ほめてやらねば人は動かじ。 』

### < 休診のお知らせ >

学会のため、 7月13日(土) 休診

ご不便お掛け致しますが、何卒ご了承くださいませ。