



『百年を楽しみたければ 人を育てよ』

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>

今シーズンには記録的大雪で、日々除雪から始まる一日を過ごしております。コロナウイルスもオミクロンからステルスオミクロンへと変異し猛威を振るっておりますが、どこまで続くのか?このコロナ騒動。まだまだ先の見えない戦いが続きそうです。私もコロナワクチンの3回目を接種し、今後も引き続き感染予防対策を強化してまいります。

ところで、皆さんは、歯ぎしりをしていますか?

私は、歯ぎしりをしていません。「とお応えになった方はいませんか?実は、歯ぎしりをしない方はいません。全員がしています。その中でも『悪い歯ぎしり』、悪い歯ぎしり』があります。多くは、ストレス解消のためにしているといわれていますが、皆さんは、どちらの歯ぎしりですか?

☑つめ物が外れることが多い。☑起床時にあごが痛い、だるいことが多い。☑歯がしみる。☑歯が欠けた、割れた、すり減ったとを感じる。☑歯の根元にくさび状のへこみがある。☑頬の内側や舌にギザギザとした歯のあとがある。☑上あごの真ん中または下あごの内側に、骨が出っ張っているところがある。☑眠っているとき、強い食いしばりで目が覚めることがある。

3つ以上当てはまれば「悪い歯ぎしり」をしている可能性があります。歯並びや噛み合わせの悪さが歯ぎしりに大きく影響しています。虫歯、歯周病、噛み合わせ、治療方法、修復の材料も非常に大切な要素です。お気をつけください。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の高倉です。インプラントの勉強がしたくて、先月から神宮前歯科クリニックに入社お世話になっております。

インプラントを行える歯科医院は多くありますが、全ての歯科医院、歯科医師がインプラントに精通しているわけではありません。実は歯科医の中でも入れ歯が得意な先生、矯正が得意な先生などそれぞれに得意分野をお持ちです。工藤先生は『日本人により適応した安全なインプラントについて勉強する学会』の理事も務められているほどインプラントにとっても詳しいのです。私も勉強させていただきたいので、ご興味のある方はぜひお気軽にご相談下さい。

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは。歯科衛生士の森です。今回は、歯周病と全身疾患についてお話します。歯周病菌は様々な病気と関係しており、歯周病の進行した方は、全身疾患へのリスクが高まります。脳梗塞や心筋梗塞などの血栓を作る病気に関連していたり、糖尿病では2倍以上、骨粗鬆症は6倍以上、低体重児出産が7倍以上、早産の危険性が2倍以上にリスクが上がるといわれており、全身の100以上の病気に関係している事がわかっています。

定期的なクリーニングを行い、お口の健口から全身の健康を維持していきましょう。



### 今月の言葉

一日を楽しみたければ 花を活けよ  
一年を楽しみたければ 花を植えよ  
十年を楽しみたければ 木を植えよ  
百年を楽しみたければ 人を育てよ

中国古典『管子』より

