



JINGUMAE
DENTAL CLINIC

神宮前歯科クリニックの

スマイル通信!!! Vol.83

『自分の意見や考えを何度も検討し直す』

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>

日に日に寒さが増してきますね。風邪が流行りだしているようなので、皆さんも十分気を付けてください。

今月は、院長が、釧路でのインプラントの手術見学とセミナーです。また、院内では、ホウイトニングのセミナーを開催し、スタツプ一丸となつて更なる技術と知識の向上を目指して頑張つております。

さて、今回は「食いしばり」について少しお話をしてみよう。当院でも多くの患者様に見受けられますが、食いしばりの原因は、「ストレス・心因」「噛み合わせが悪い」「癖」など色々ありますが、歯が欠けやすかったり、虫歯になりやすかったり、被せものがすぐ取れたり、歯がシミやすかったり、歯茎の炎症を起こしやすかったり、噛み合わせが狂いやすかったり色々なことが起きる要因になります。ただ、ほとんどの方が、自身で食いしばりを自覚していない場合がほとんどです。問題なのは、根本的な治療や改善策がなく、対処療法として、マウスピースをしていただいたり、歯の調整をしたり、咬み合せの改善をしたり、行動療法をしたりと、様々な方法を組み合わせて治療を行つております。歯並びが悪い方や口の中に骨の出っ張りがある方は、この食いしばりが原因の方もいらつしやいます。まずは、自覚していただくことが大事で、多くは「癖」が原因になりますので、気付いたら即「食いしばり」をやめることを継続して行くことが、一番の治療法と言われています。医学的には、「TCH」と言われており、歯科界では、注目されている病気のひとつになつていきます。みなさんも、「胃隆起」と言われる骨の出っ張りを探してみてください。もしかしたら食いしばりがあるかもしれませよ。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。9月から歯科助手として勤務しております平岩と申します。皆さんに少しでもリラックスして治療を受けていただけるよう頑張つてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、最近気温が下がりがだんだんと寒くなってきましたね。皆さんは、体を温めるために何かされているでしょうか？私は、野菜をたくさん使ったスープを作っています。キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもとスープといつても色々アレンジできますね。皆さん、オススメのレシピがあったら教えて頂けると嬉しく思います。



風邪をひかないように元気に
過ごしていきましょう！

今月の言葉

『自分の意見や考えを何度も検討し直して、
初めて人間は成長できるのだ。』

デーブル・カーネギー

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

皆さん初めまして。9月から勤務をさせていただいている横山と申します。どうぞ宜しくお願い致します。

私は、現在歯科衛生士の専門学校に通っており、勤務時間は短いですが、皆様のサポートができればと思っております。先日、学校の授業で歯並びや噛む回数について勉強をしました。その中で、ある民族の歯を研究したのがあり、歯並びがみんな同じようにきれいだということです。その民族は、硬いものを噛む習慣があり、しっかりよく噛むことできれいな歯並びになるということでした。しっかり噛むだけで本当にこんなに歯並びが良くなるものなのか！と衝撃を受け、昼食後の授業でウトウトしていた私ですが、目がぱっと覚めました。(笑)さらに、虫歯もなく、親知らずもきれいに生えていたそうです。そして、病気で苦しんでいる人も、ほとんどいなかったということです。

噛むという事は、口腔だけではなく全身状態にも影響を与えるもので、どの世代の方にも本当に大切なことなんだなあと改めて実感しました。

現代人は、ジャンクフード(やわらかい食事)を好むそうですが、時には、普段のお食事に一品歯ごたえのある食べ物を付け加えてみてはいかがでしょうか？