

「かむ力」に注目!

一般的に、人の「かむ力」は、最大でその人の体重程度と言われています。総入れ歯になると、その力は3割程度に減少してしまいます。いつまでも、おいしく食事をいただけるよう歯の健康を保ってほしいですね!

お口の健康を損ねる過度な「かむ力」

お口の健康に大事な「かむ力」ですが、その力が強すぎると…

- ・歯の摩耗
- ・歯の神経に悪影響
- ・歯が割れる
- ・歯周病の進行

といった困った症状を引き起こす可能性があります。

気になる方は、一度、歯科医に相談してみましょう。

こんな人は要注意!

- 寝ている時、歯ぎしりをしている
- 歯の咬み合わせの面がすり減っている
- アゴが疲れる、だるい、痛い

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

2008年
月号



ひと雨ごとに秋の深まりを感じます。コオロギなどの鳴き声にも秋を感じます。予約制をお願いしている医院として一番困ってしまうのは、急な予約のキャンセル、うっかり予約を忘れられてしまう事です。30分、45分をその方の診療に診療椅子を開けている医院としては、かなりの損失です。事前の連絡があれば、キャンセル待ちをされている方に連絡をとったり、急患の方がいらっしゃっている場合は、その方の治療ができるので、我々も急患の方も、待つ事なく治療ができラッキーだったと思います。

しかし、患者さんがいないからといってスタッフを遊ばせるわけにはいかないのが小さな診療室の悩みどころです。患者指導、予防歯科を実践している医院は、説明、指導まで行うために、衛生士を始めスタッフを多めに雇っています。うっかり予約を忘れがちの方は、デントネット（診療予約確認サービス）を活用してください。事前の電話、メールが自動的に発信されます。「私は、大丈夫。」と思われる方も是非登録してください。

また、なんらかの理由で通院の中止、中断をされる方も必ずお申し出下さい。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日
変更の
お知らせ

- ・10月17日（金）院長学会出席のため、予約患者様のみ診療
- ・10月25日（土）午後休診

こみや歯科

03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp

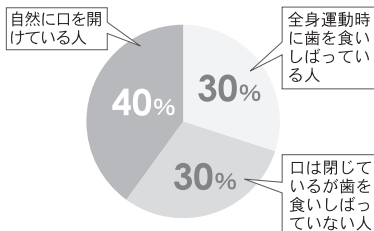
スポーツと歯の健康

強い筋力を発揮するとき、歯を食いしばることが多いと言われています。

では、食いしばると力が出るのでしょうか?

残念ながら、データ上は関係性が否定されています。しかし、スポーツ選手にとって体力は不可欠。お口の健康は、競技能力の向上に欠かせない要素です。

■北海道医療大学 石島准教授の研究



■マウスピースで歯を危険から守る!

接触プレーなどの外力から歯と歯肉を守るため、スポーツ選手はマウスピースを着用することがあります。マウスピースには、筋力アップや重心の安定化、パフォーマンスの向上、また口腔内を守るだけでなく、脳しんとうを予防する効果もあるといわれ、ボクシングやアメリカンフットボールなどの激しい競技では、試合中の装着が義務化されています。

マウスピースについては、専門家である歯科医と相談して正しく装着することをお勧めします。

