



かみしめ、食いしばりを防ごう！

お口を閉じた時、上下の歯が接触していませんか？ 1日の中で上下の歯が接触する時間は、わずか20分程度といわれています。普段から歯が接触していると、必要以上に負担がかかります。

●どんな症状が起きるの？

かみしめ、食いしばりが習慣化してしまうと、歯に様々な影響を及ぼします。

また、かみしめや食いしばりは、身体の歯以外の

部分にも不快症状を引き起こす原因となります。**頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、腹痛、顎・首・ひざの痛み、視力低下**などの症状が生じる場合があります。

- ▶ 歯の異常なすり減りやひび、割れ
- ▶ 歯槽骨の骨隆起
- ▶ 詰め物がよく外れる、壊れる
- ▶ 知覚過敏、歯周病の進行
- ▶ 顎関節の音がガクガク鳴る、痛む



●どんな治療法があるの？

マウスピース

あごにはめて筋肉の緊張をゆるめます。就寝中に使用し、歯を守ります。



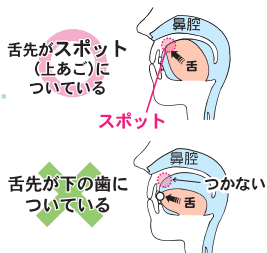
貼り紙法(リマインダー法)

パソコンのモニターなど普段よく目にする場所に「歯を離す」「脱力」などと書いた貼り紙をしましょう。



Sポジション

普段お口を閉じている時に舌の先を「スポット」(上あご)にあたるよう意識し、上下の歯の隙間を保ちやすくするとかみしめを防ぐことができます。



VOICE

上下の歯を離す習慣づけを毎日繰り返しているうちに、かみしめ、食いしばりが改善していきます。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2021
9

9月です。コロナ禍の中、あっという間に月日が流れていくと感じているのは私だけでしょうか。新しいウイルス感染で、先行きも不明なまま1年半が経とうとしています。ワクチン接種は十分行き渡るのか？インフルエンザ・ワクチンのように毎年接種が必要なのか？不安が多いなか、より良いワクチンの開発、特効薬の開発が待たれます。

東京オリンピックで、選手の方に歯列矯正をしていた方が多かったことに気づかれましたか。体操女子(ゆか)銅メダルに輝いた村上茉愛選手。インタビューの画像で顎間ゴム(上下の噛み合わせのズレを治すため付けるゴム)をつけていたのでびっくりしました。顎間ゴムは指導しても、面倒なので使わず一向に治療が進まない方も多いです。また、水泳女子で二つの金メダルに輝いた大橋悠依選手も、矯正治療中の笑顔が素敵でしたね。

ところで、ついに院長も還暦を迎えました。(と言っても『通過点』だと言い聞かせていますが)そろそろ世代交代?のため、7月より歯科医師となった長男を週一回勤務させています。臨床経験年数もそれなりにありますのでご安心ください。また、夕方からは学生バイトの片付け清掃スタッフも活躍してもらっています。長年当院に勤務しているスタッフもあり、自分の子供より年下のスタッフと仕事ができるなんて、素晴らしいと思いませんか。

さて、予約確認のおうちへの電話は、他のご家族が電話をとったりするので不確実です。予約のうっかり忘れ、思い込みによる予約時間の間違い防止のためにメール送付に加えて、携帯電話へのショートメッセージ送付をはじめました。ご活用して確実にご来院にご協力ください。

毎月保険証の提示にご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。



☎ 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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp