



休甘(きゅうかん)日つくりませんか？

こんにちは。院長の市川です。だんだんと春めいてきました。みなさんいかがおすごでしょうか？お陰様でいちかわ歯科は3月3日に11周年を迎えます。12年目の今年も何卒よろしく願いいたします。



さて、虫歯や歯周病の予防には、歯みがきも大切なのですが、それと同じくらい普段食べる物の内容も大切です。その中でも**お砂糖**については特に注意が必要です。一般的に一日に食べてよいお砂糖の量の目安は、食事から25g、おやつなどの間食から25gとされています。下のイラストにもあるように、**8gのスティックシュガーで3本分程度**となります。そしてこの量は、結構あっという間に超えてしまいます。市販のお菓子や、飲み物、菓子パンなどには大量のお砂糖が使われており、少量飲食しただけでもお砂糖の量の基準を超えてしまいます。

甘い物を毎日のように、それも量を多く食べたり飲んだりしていると、歯みがきがきちんとできていても口の中がベタベタして、細菌が増え病気が発生しやすくなります。

休肝日も大事ですが、甘い物を控える日(休甘日)を1週間のうちできるだけ多くして、虫歯や歯周病に負けない健康的で美しいお口を維持していきましょう d(^_^o)

スポーツドリンク 1本 (500ml)  	炭酸飲料 1本 (500ml)  	パンアイスクリーム 1コ (120g) 
メロンパン 1コ (130g)  	ショートケーキ 1コ (70g)  	大福もち 1コ (90g) 
チョコレート 1枚 (75g)  	ヨーグルト 1コ (120g)  	のどあめ 1コ (6.9g) 
その他		
<ul style="list-style-type: none"> ●野菜ジュース 1本 (200ml) 2本分 ●リンゴジュース 1本 (500ml) 6本分 ●カフェオレ 1本 (500ml) 5本分 ●プリン 1コ (100g) 2本分 	<ul style="list-style-type: none"> ●あんパン 1コ (50g) 2本分 ●クリームパン 1コ (100g) 3本分 ●どら焼き 1コ (75g) 3本分 ●カステラ 1切れ (50g) 3本分 	

☆歯ぎしり、食いしばり☆

こんにちは。歯科衛生士の富田です。



みなさん歯ぎしりや食いしばりはご存知ですか？

歯ぎしりというのは咬合(こうごう)の異常習癖の一つで歯を強くこすり合わせて断続音を出すものです。

歯ぎしりは一般的に夜間に多いと思われていますが、みなさんは家族や友人、お子様などに『夜に音がしていたよ！歯ぎしりじゃない？』などと言われたり、朝起きたときに顎が疲れていることはありませんか？

歯ぎしりの原因としては、ストレス・噛み合わせが悪い・寝る前にパソコンや携帯電話など液晶画面を見ていて眠りが浅くなるためなどと言われています。歯ぎしりは歯が削れたり、歯が割れてしまう原因になるだけでなく、肩こり・頭痛・腰痛・顎関節症など全身にも影響を及ぼします。

日中は食事以外で上下の歯がぎゅーっと噛み合っていないか確認してみてください。日中ぎゅーっと噛み合っているのを意識して減らすと、夜間の歯ぎしりも軽減されるとも言われています。

そして予防になりますがマウスピースを夜間、上の歯につけて寝ていただくことで歯が削れるのを防ぐことができます。

私も歯ぎしりがすごいで毎日つけて寝ていますが慣れれば違和感なくぐっすり眠れます。



気になる方は、お気軽にご相談ください。

これから矯正を始めたいと思っている方へ

助手の瀬在です。このたび矯正を初めて1年が経ちました。

矯正をしたきっかけは、以前から前歯が噛み合っておらず、

写真を撮る時に、ニコッと笑えない事がコンプレックスだったからです。

さらに、歯ぎしりや食いしばりもあったので、このままでは歯がダメになってしまう！！と思い、この先の長い人生の事を考えて矯正をする事にしました。



しかし実際矯正をしてみてわかった事は、矯正は簡単な事ではありませんでした。歯を動かすので、まず痛みがあります。それに歯にワイヤーをつけるので歯磨きが難しいです。歯に当たっているようで、全然磨けていないのです。と言うことは、自然と虫歯リスクが高くなります。矯正中に虫歯になると、ワイヤーを外し、矯正を一時中断して虫歯治療をしなければなりません。これは大変時間のロスになります。私は毎日恐ろしくて矯正をする前よりも、歯磨きも、フロスもしっかりするようになりました。だからこそ、矯正をしている方は**必ず**、定期検診を受けて頂きたいのです。プロによるクリーニングや、歯磨き指導、虫歯チェックは矯正をするうえで非常に重要な事なのです。

痛い事ばかりで矯正辛い…と思った事もありました。しかし私は、もう少しで綺麗な歯並びを手に入れるのです！！噛み合っていなかった歯が噛み合い、綺麗になっていく様はとても嬉しいです。そして、歯を出してニコッと笑って写真を撮れる日が来るのが、今ものすごく楽しみです。

最後に、歯は一生ものです。矯正をやるからには、虫歯にしないという意識を高く持ち、毎日の歯磨きも、フロスも、定期検診も、疎かにしない事が大切です。



インフォメーション

矯正日程のご案内

- 矯正カウンセリングは、第3土曜日となります。
- 診療日は3/4、3/5、4/1、4/2、5/6、5/7です。
- 現在日曜日は、ドクターが不足しており、予約の時間通りにご案内出来ないことがあります。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解下さい。

改装工事のご案内

- このたび皆様により良い診療を受けていただくため、院内改装をさせていただく事となり、**3/27(月)~3/30(木)**を休診とさせていただきます。
- 改装後は、ケアユニットを1台追加予定です。
- 並びに器具の洗浄滅菌システム、歯科用マイクロスコープなどを導入して、診療の質も高め、より安心安全な医療環境作りに取り組んでまいります。
- 期間中ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承のほどよろしくお願い致します。

ご予約のお願い

- 当院では、皆様お一人お一人の時間を大切にする為予約制を取っております。予約時間を過ぎてからのご来院は、処置内容によっては行えない場合があります。10分以上遅れてしまう際は予めお電話下さい。
- またご予約の変更は、**前日の17時まで**にお電話でお知らせ下さいませようお願い致します。現在大変予約が取りづらい状況となっております。
- このため『当日キャンセル、無断キャンセル』をなさいますと、次の予約が取りにくく、期間が空いてしまい治療が進まなくなってしまいます。
- それは、患者様ご自身の健康にとってもよくありません。
- お約束した時間に、充実した診療が出来ますようご協力お願い申し上げます。