



顎関節症に、ご注意ください！

皆様、こんにちは。助手の永井改め、大山です。3月に入籍し、名字が変わりました。これからもよろしく願い致します。



さて、皆様は顎(がく)関節症というものはご存知でしょうか？

名前は聞いたことあるけど、詳しくは分からない…という方もいらっしゃるかもしれません。実は私自身もあまり詳しくは知りませんでした。しかし、昨年後半から口を開けていると顎が痛い、また口を大きく開けると顎がガクガク音がする、という症状が出始め、当院勤務の前田先生に診ていただいた所、顎関節症だと発覚。私自身は大きく口を開けているつもりが、開いていない、前歯の中心が上下でズレているという症状もご指摘いただいたのです。そしてその時に聞いた衝撃的な一言、それは『顎のズレは短期的ではなく、数年間の月日を経てズレた』のだろう、と。治すにも顎の開口訓練を毎日行い、数か月続けなくてはならないとのことでした。

では、顎関節症の原因として考えられるものは何なのでしょう？

- その1:物を食べるときに片側の顎だけでかむ。
- その2:横を向きながらテレビを見るなどして、顔をまっすぐ向けず食事を取る。
- その3:長時間の頬づえ、または頻度の多い頬づえ
- その4:顎と肩で電話を挟む
- その5:食いしばり(日中)
- その6:歯ぎしり(夜間)
- その7:姿勢の悪さ 以上の7点です。

(出典:顎関節ナビ <http://www.gakukansetu.com/yobou/>)

私の場合、上記のうち3点が当てはまりました。意識して改善し、歯ぎしり対策でマウスピースを作成。皆様のなかでも上記に思い当たることのある方は、担当医やスタッフにお気軽にお声掛けくださいね。

ふかーい眠りって、歯や健康にもいいんです！

みなさんこんにちは。院長の市川です。5月になりました。今年には桜も早くに咲いたり、急に暑くなったりで、あっという間に春が過ぎていく、、、そんな感じを感じています。



そして、そうこうしているうちに寝苦しい季節がやってきますね。

実は診療中にも患者さんとよくお話するのですが、睡眠の質や量と、歯や全身の健康ってものすごくつながりがあるのです。

以前こちらでも書きましたが、私は日々ナイトガード(マウスピース)を使っています。多くの人は、夜寝ている意識のない間に、上と下の歯を食いしばったり歯ぎしりをしたりします。歯ぎしりや食いしばりは総称してTCH(歯牙接触癖)と呼ばれますが、実は習慣や癖の仲間です。それもなかなか止めるのは難しいと言われていました。

また、歯ぎしり、食いしばりは無意識で行うので、通常のかみ合わせの力の数倍の力が出ているとも言われています。(大きなお相撲さんくらいの重さとも…)そのため酷くなると歯が欠けたり、割れたり削れてしまったり、歯の支えが悪くなり歯が揺れたりしてしまう、また顎の関節に負担がかかることがあります。更に報告などでは、逆流性食道炎等とも関連性があるということです。

研究によると、TCHは睡眠の深さが深いところから浅いところに切り替わる時(脳の状態が覚醒するとき)に起こり易いのだとか。通常の睡眠では1時間半毎に切り替わりがあるとされていますが、眠りが浅い方では、その頻度が高くなる傾向があるようです。

では、実際に眠りを深くするためにはどうしたら良いのでしょうか？スペースの都合上、この続きは院長ブログをごらんください(^)



※『いちかわ歯科 ブログ』で検索！日曜と木曜、週2回絶賛更新中です！

ホワイトニングの資格を取得しました！！

歯科衛生士の名取です。スタッフブログをご覧頂いている方はご存知かもしれませんが、私この度ホワイトニングコーディネーターの資格を取得しました！！！！そこで今回は、医院で行うホワイトニングについてお話します。



ホワイトニングとは歯を白くする処置の総称で、歯の漂白のことです。皆さんも一度はやってみたいな～と興味を持ったことはありませんか？歯の漂白は、歯を全く削ることなく薬剤を用いて化学的に色を改善する方法です。

医院で行うホワイトニングをオフィスホワイトニングと呼びます。一般的に濃度の濃いホワイトニングの薬剤を乗せ、光を当てることによって短時間でホワイトニング効果が得られます。施術時間が少し長いですが、1回の施術で終わるのでお忙しい方にも向いており、個人差がありますが終わった直後から白さを実感して頂けます！

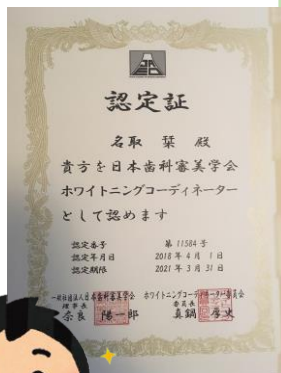
一方、ご自宅で行うホームホワイトニングでは約2週間かかりますが、オフィスホワイトニングよりも透明感・自然感のある漂白ができるというメリットがあります。

ホワイトニングのデメリットとしては、神経のある歯は知覚過敏が生じることがあり、その場合はホワイトニングを中止することがあります。また、オフィスホワイトニングは効果が現れるのは早いですが、後戻りも早いと言われています。

生活習慣や嗜好品、セルフケアの状況にもよりますが、白さが徐々に低下していきます。後戻りの防止策として適切なセルフケアを行い、付着するプラーク(歯垢)の量をできるだけ少なくすることが大切です。

歯磨き粉はステイン除去効果のあるものなどがお勧めです。

いちかわ歯科ではオフィスホワイトニング、ホームホワイトニング、両方取扱いを行っています。ご興味のある方は、是非スタッフにお声掛けください！



イベント情報

テーマは『キッザニア』です

～皆でいちかわ歯科の先生になろう！～

日付:8月3日(金曜日) 14時30分～17時予定

対象年齢:小学3～6年生

定員人数:15組限定(※応募多数の場合は抽選になります)

※保護者の方のお口をお借ります。一緒にご参加お願いします。

予約方法:受付に直接orTEL(※締め切り7/15)

是非お気軽にご参加下さい！

インフォメーション

当院では、皆様お一人お一人の時間を大切にするため『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、予めお電話ください。

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ください。現在、大変予約が取りづらい状況となっており、『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。ご自身の健康にとってもよくありませんので、お約束した時間でしっかり診療が出来ますよう、ご協力よろしくお願いたします。

診療日変更のお知らせ

2018年5、6月療日変更のお知らせ

5/3(木)～5/6(日)はゴールデンウィークの為、休診とさせていただきます