



## 歯ブラシで STOP !

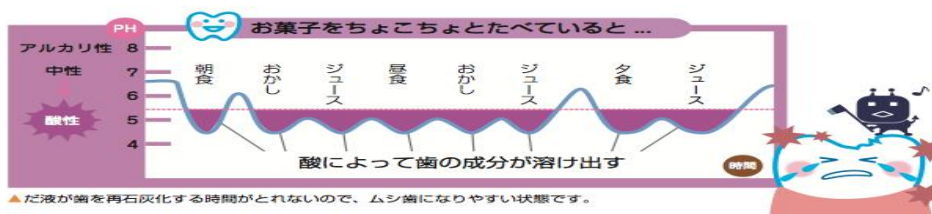
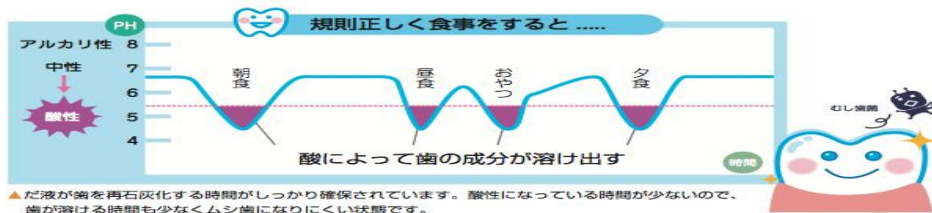
みなさんこんにちは、受付の伊藤です。

暑い日が続き、気が付けば夏休みも目の前ですね♪

でも、生活リズムが崩れるのもこの時期です！

夜遅くまで起きて朝遅かったり、ダラダラ食いをしてしまったり…

こうなってくると生活リズムが崩れ、体だけでなく実は歯にも大きなダメージを受けているのです(〃)



上の図を見ても分かるように歯が再石灰化する前に食べ物を食べてしまうと、脱灰の時間が長くなりむし歯ができやすいお口の中の環境をつくりだしてしまうそうです。なので私は、生活リズムが崩れそうになると歯ブラシをして口の中と体のリズムをリセットするようにしています。

口の中がスッキリすると体がシャキっとするだけでなく、ダラダラ食いも防止でき、一石二鳥になると言い聞かせ、休みの日でも早寝早起き生活をするように心掛けています。

## 歯の痛みは本当にしんどい(\*\_\*;

院長の市川です。さて、実は、数年ぶりに左下の奥歯がシクシクし始めました。冷たいものを噛んだ後に少しみるかなという程度

でしたが、そのうちに食後もジーン刺激が続いていました。その後、そこで噛まないように反対側で噛んでも痛みを感じるようになりました。そしてとうとう、痛みに耐えられなくなって、同僚の山田先生にお願いして、詰め物を取り外してかみ合わせを少し削ってもらいました。詰め物自体は、全く壊れたりもしておらず、むし歯も発生していませんでした。今回の痛みの原因は**歯ぎしり・くいしばり**だと思います。



**TCH(歯牙接触癖)**というのがあり、無意識に歯が接触したり、噛みしめていたりする癖です。下あごの骨は、頭蓋骨に筋肉と靭帯でぶら下がっている状態なので、リラックスできている状況では重力にひかれて、上の歯と下の歯の間に一定の隙間(安静空隙)があります。ストレスなどで緊張感が強かったり、スマホも操作したり家事などでうつむいた姿勢を取ったりするとき、力仕事や筋トレをするときに無意識に歯がかみ合ってしまう事が多いようです。私は恐らくそれが蓄積して今回の痛みにつながったと思います。

力から歯や歯周組織、顎関節を守るためのポイントですが、

- 1、日中、食事以外の時には、上下の歯を離すことを意識する。
- 2、ガムを長時間惰性で噛まない、極端に硬いものを噛まない。
- 3、深く眠るための習慣を心掛ける。(食事、入浴、暗示など)
- 4、マウスピースを就寝中に装着する。 などで。

長い人生の中で、歯は消耗品です。大事に扱って生涯自分の歯をしっかりと保っていきたいですね。(ちなみに、写真は私の使っているマウスピースです。)



## 編集後記

皆様こんにちは。

いちかわ歯科では皆さんの『何で?』『どうして?』という疑問に思うことや『そうなのか〜』『なるほど〜』と思うことを的確に答えられるよう、日々勉強に励んでおります。

いちかわ歯科の待合室にはそんな頑張りの一部が飾られていますので、ぜひ来院した際にみてみてくださいねっ★

## 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うです。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、ご協力よろしく願いいたします。

## 診療日変更のお知らせ

### 2019年7,8月診療日について

7/4・11・25(木) → 休診日

7/18(木) は通常診療しています

8/1・8・22・29(木) → 休診日

8/7(水) / 8/15(木) 9:30~17:00

※8/13~15のお盆休み期間中も診療しております

## スポーツと咬み合わせ



皆さんこんにちは！ 歯科衛生士の相澤です。

新しい年号、令和になり早くも季節は夏に！！

5月に2020年に開催される東京オリンピックの抽選がありましたね。そこで今回、スポーツにおける咬み合わせの大切さについてお話していきます！

### 〈TOP アスリートは歯を大切にしている〉

これは、むし歯や歯周病はもちろん、咬み合わせでもです！咬み合わせを良くする為に、矯正を始めるアスリートや、かかりつけの歯科医に診てもらおうと、帰国する選手もいるそうです！！

なぜそこまで、、、と思う方もいるかもしれませんが、

アスリートの咬む力は平均的な数値よりも 3 倍近くあり、咬み合わせが悪いと歯が欠けたり、折れてしまいます。また、バランス感覚にも関係していて、噛み合わせがいいとバランス感覚もよくなるというデータが出ています。

実は、咬み合わせはアスリートだけではなく私たちにも大切なことなんです！

ある小学校の体力測定で咬む力も併せて調べた結果、咬む力が高いお子さんは、運動能力も高いことが分かりました。しかも、そのほとんどの子が、食べることに関心が高かったり、野菜を多く摂っていたそうです！

歯並びはもう治せない、、、そんな方には

咬む機能を保つ為に、出来ること！！

- ①よく咬む・・・むし歯にもなりにくく、脳の機能も高まる
- ②3ステップケア・・・歯ブラシ、糸 or 歯間ブラシ、粘膜ケア
- ③定期検診・・・むし歯、歯周病の早期発見に繋がります。

お子さんも一緒におかずを考えたりすると、関心を持ちやすくなると思います。

①はご自宅でも出来ると思うので、やってみてください！！

②、③はいちかわ歯科にお任せください😊