



## 春の出来事! byひらてつ院長

みなさん、こんにちは。ひらてつ院長です。

3月の中頃から一気に暖かくなり、あれよあれよという間に桜が満開になりましたね。診療所駐車場の桜も3月31日頃満開になりました。16年前の開院の頃に比べて大分立派な桜の木になってきました。この時期ほど日本人でよかった～!と思うときはないのではないのでしょうか?みなさんはどこで誰とどんなお花見をされたでしょうか?



ずいぶん立派になりました

3月号で本人から報告がありました通り、鈴木先生が結婚されました(今は遠藤先生になりました)。3月末に式に招待していただき、列席いたしました。海が見えるチャペルでとても感動的な式でした。シアワセな人を見ているとこちらまでシアワセな気持ちになりますね。(ただし、4月に小学校に上がったばかりの娘をお嫁さんに出すのは私には無理そうです・・・)



ブーケトスです

話題はかわって4月1日から17年ぶりの消費増税となりました。今回は消費税だけではなく、他にも家計の負担増となるものが重なりみなさんも頭が痛いかと思います。歯医者立場から言わせていただければ、歯が悪くなると時間もお金もかかります。前々よりお願いしていますが、早いうちに悪い所を治し、治したら再度悪くならないようにメンテナンス(定期的なお手入れ)をすることが健康のためにも家計のためにも優しいと思います。多くの国民の方々がご自分の健康は自分で守るという意識になり、予防の大切さが広まり疾病予防のための行動をすれば健康向上と医療費削減は両立されるはずですよ!



## 頑張ります! byDH横山

こんにちは。今年も早くも3ヶ月たってしまいました。

私事ですが年明け早々大好きな祖父を亡くしまして初めて親しい人を急に亡くしたため、この3ヶ月間は情緒不安定のまま嵐のように過ぎて行きました。私はご飯食べることが大好きですが、しばらくお腹もすかなかつたし(笑)、人生で一番泣きました。もう立ち直れないかもしれないと不安になったときもありましたがスタッフに励ましてもらったり、今まで患者さんと話した楽しい話やそれこそ患者さん自身が大切な人を亡くした話など思い出し1日ずつ乗り越えています。今年が終わる頃には今より元気になれるようがんばりますので遅くなりましたが、今年度もよろしくお願ひします!



## 入れ歯はきれいに使いましょう! byDH横山

入れ歯の洗浄剤をお使いの方は多いと思います。ただ、入れ歯を洗浄剤につける前に必ず入れ歯を歯ブラシしていますか?歯につく汚れ(歯垢)がうがいでとれないのと同じで、入れ歯の汚れも水洗いや洗浄剤につけるだけではとれないので必ず歯ブラシをしてください。また歯磨き粉をつけて磨くと研磨剤によって入れ歯に傷がつくので、今回紹介するこの泡のタイプの入れ歯の洗浄剤も参考にしてみてください!マウスピースや矯正用リテーナーをお使いの方にも使えます!



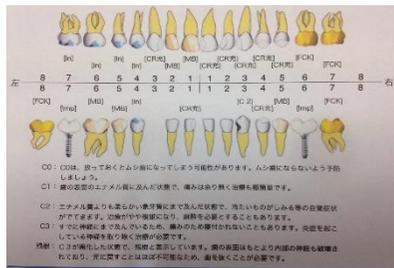


# ひらの歯科通信 4月号②

第17号 平成26年4月15日発行

## ～お口の健康手帳 DentalX～

治療を受ける際、まず大事なのが今のご自分のお口の状態がどうなっているかを知ることです。どこにどんなむし歯があるのか？歯周病はどの程度進んでいるのか？どこに磨き残しがあるのか？などをしっかりと確認して治療を受けることをお勧めします。定期的に検査をしてデータを自分のお口の中って意外と知らないもの医院で管理し、メンテナンスや治療の際に役立てます。当院ではDentalX(デンタルテン)というシステムを採用しています。みなさんも治療は先生におまかせ！ではなく自分の歯をチェックしてみましょう！



## 山ガール？市丸です！

今回は私の好きな登山について書きたいと思います。私は毎年夏に息子と北アルプスへ登山に出掛けます。去年の夏は白馬岳。白馬岳は登り始め、通年雪が残る大雪渓と呼ばれる急斜面をアイゼンを着けてひたすら登ります。朝は6時くらいから登り始め、午後2時すぎには頂上の山小屋に到着するよう計画します。山のお天気は3時をすぎると急変しやすいからです。この時は晴天に恵まれ、頂上から見るサンセットは素晴らしかったです。夜はまるで天然プラネタリウムですね。天の川や冬の星座まではっきり見え、流れ星もたくさん見る事ができ、感動的でした。翌朝はまた6時すぎには出発し、360度の大パノラマの山の尾根をひたすら歩きます。尾根歩きはとにかく景色が素晴らしいので、疲れは不思議と感じません。下山後、ふもとの温泉で自分の歩いてきた山並みを眺めながら露天風呂で一息つくのがまた格別です。こういった3000メートル級の山は体力的にも大変ですが普段運動を全くしない割には、ラグビー部で鍛え抜かれた息子のペースについていき、さほど筋肉痛にもならない私はまだまだ若いな！！と再確認したのでした～(笑)

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで！

ひらの歯科医院 藤沢市菖蒲沢611-1

月曜～土曜 9:00～13:00/14:30～18:30 (木曜日は～17:00) 休診：土曜午後・日・祝



## 歯ぎしり、食いしばりから歯を守ろう！



むし歯、歯周病と並んでやっかいなのがブラキシズムと言われる歯ぎしり、食いしばりです。無意識のうちにに行われていることが多く、歯や顎関節に様々な悪影響をおよぼす厄介者です！

- 家族に歯ぎしりを指摘されたら要注意！
- 朝起きるとあごが疲れていたら要注意！

就寝中にかみしめている「隠れブラキシズム」の可能性が・・・

- 歯がすり減り歯に光沢があるときは要注意！

すり減り面がツヤツヤしている方はブラキシズムが現在進行中！

- 歯が欠けやすい。折れやすい方は要注意！

過剰な力が繰り返しかかると次第に歯が痛み、欠けたり折れたりします。

- 治療したものがよく取れる方は要注意！

近年詰め物、かぶせ物の耐久性はアップしていますが、ブラキシズムにはかないません。

- 舌や頬に圧痕がある方は要注意！

噛みしめの癖がある方は頬の内側にスジができ、舌の脇には歯の痕が付きます。



頬の内側に「スジ」はありませんか？

- 骨隆起がある方は要注意！

歯ぎしり、噛みしめの癖がある方の下あごの内側には骨が変形して盛り上がった「骨隆起」があることが多いです。



下あごの内側に骨の隆起があります

- 知覚過敏が強い方は要注意！

歯ぎしり、食いしばりにより歯がすり減るため知覚過敏がおきます。

Q、では、歯ぎしりから歯を守る方法はあるの？

A、残念ながら歯ぎしりを止める有効な方法は現在のところありません。

「ナイトガード」と呼ばれるマウスピースをはめていただき、歯と顎関節を守るのが現在有効な治療法です。(ナイトガードは健康保険適応です)

参考文献「NICO」クイントエッセンス社