



# 横須賀歯科通信

Vol.11 2016年5月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう!

p.3 健康レシピ!

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは。  
横須賀歯科診療所院長の  
**加藤泰功**です。  
いつもありがとうございます。

当院は、この5月に**開院7周年**を迎えます!

ご来院いただく**患者さんにおひとりおひとりにご支援いただき**、こうして無事に医院を運営できておりますことに、**感謝の気持ちでいっぱい**です。

**本当にありがとうございます!**

これから8年目の医院運営になりますが、当院はまだまだ発展途上中の歯科医院でございます。

ご来院いただく患者さんに「**ここに来てよかった**」  
と思っただけのような**歯科医院**を目指して、  
ますます努力していきたいと考えております。

**お気づきの点などございましたら、気軽に教えてください!** これからもよろしくお願ひ致します。

ここからは、**院内新聞名物**となりました『**院長の親ばかコーナー**』(笑)にお付き合いください♪

前号で予定とお伝えしましたが、  
我が家に**家族が増えました!**

ところが、3月に2人で仲良く  
**インフルエンザ**に…これには、  
パパもママもてんてこまい(汗)

2人とも無事に元気になって、  
ホッとひと安心でした。

長男クンはこの4月から  
**保育園**に通い始めました!

仕事から帰ると、**保育園**  
**あったことを教えてください。**

毎日楽しんでいるみたいですし、  
**早くお友達ができるといいな**と  
願っています。



## 新メンバーをご紹介します!

横須賀歯科診療所に当院に新しいメンバーが加わりました♪  
歯科衛生士の **岩崎和香**さん です!

<ごあいさつ>



こんにちは。歯科衛生士の岩崎和香です。  
歯科衛生士になって6年目になります。

「**クリーニング後、気持ちよかった**」と患者さんに  
思っただけのように、努力したいと思います。

よろしくお願ひ致します。

歯とお口の健康を守り続けていきましょう！

## 『歯ぎしり』をしていますか？



今回は、寝ている間に歯をギリギリこすり合わせる「**歯ぎしり**」についてお話したいと思います。

ただ、寝ている間の出来事だけに「自分は歯ぎしりをしている！」と**自覚している方はほとんどいないのでは！？**

実は、歯ぎしりは**自覚症状がなく、ご家族から指摘されて気が付く方がほとんど**です。

ですから、「**自分には関係ない**」と思わずに、今回のお話をご覧になってみてください。

### ◆ 歯ぎしりの3タイプ

歯ぎしりには、3つのタイプがあります。

#### 1) グラインディング



歯をすり合わせる、ギリギリと音を出すタイプ。

#### 2) クレンチング



位置は変えずに強く噛み合わせる、音を出さないタイプ。何かに集中すると無意識で行うことも…

#### 3) タッピング



口の開け閉めを繰り返して、上下の歯をカチカチ鳴らすタイプ。

それぞれ特徴的な部分がありますので、ご自身の歯ぎしりをチェックしてみましょう。

スマホなどを使って、**寝ている間のご自身を録画してみる**のも確認方法のひとつですね。

### ◆ 歯ぎしりによる悪影響



無意識のうちに行っている歯ぎしりですが、**歯ぎしりで加わる力は、起きている時に力いっぱい**

**噛む力の何倍にもなる**と言われてています。

今、歯をすり合わせて音を出すことができるか、ためしてみてください。

きっと難しいと思います…

無意識だからこそ強い力がかかり、**その力を受けている歯には相当な負担がかかっています**。

これだけの強い力が長期間加われば、**歯がすり減ったり、欠けたり**する可能性が高くなります。

それが続いていけば、やがては**むし歯**や**歯周病**、**知覚過敏**を引き起こすことにもなります。

また、アゴの関節や筋肉がダメージを受けるので、**顎関節症**のリスクも高まります。

**肩こり**や**頭痛**、**眠りが浅くなる**など、さまざまな全身への悪影響も及ぼします。

このように、歯ぎしりはお口の中や身体にさまざまな悪影響を引き起こします。

もしかすると、ご家族から歯ぎしりを指摘された方はラッキーだったのかも知れません…

気になる方は、**セルフチェック**をしてみましょう。

- 歯にひびがある。もしくは歯がまっすぐにすり減っている（歯の表面がツルツルしている）
- 起きた時に口の周囲にこわばりがあり、顎が疲れている
- 車の運転やパソコン作業など集中している時に歯を噛みしめている
- 肩こりや頭痛に悩まされている
- 最近、エラが張ってきた気がする

## 歯ぎしりの治療法って？

歯ぎしりについてお話しましたが、あなたは問題なさそうでしたか？  
無意識だけにやっかいな歯ぎしり…気になる治療法を紹介します！

### ◆ スプリント療法（ナイトガード）

歯科医院でご自身にあった  
マウスピース（ナイトガード）  
を作り、装着して眠ります。



これを装着することで、**歯ぎしりをしたときに負担がかかる歯を守る**ことができます。

とは言っても、口の中にモノを入れて寝るということに強い違和感を覚える方も少なくありません。

ですから、**初めはなるべく薄い素材で作る**ことをおすすめします。



もしすぐに穴があいてしまうようなら、少し厚みのある素材で作ることを相談すると良いでしょう。

### ◆ ストレスが歯ぎしりの原因！？

実は、歯ぎしりの原因は  
**ストレス**と考えられています。



それゆえに、歯ぎしりをしている方には、多忙で時間に追われている方、目的意識が強く目標に常に精力的に取り組む方などが多いと言われます。

- ・日中、歯の噛みしめに気づいたら『深呼吸』
- ・就寝前1時間は好きなことをして『リラックス』

など、**適度なストレス解消**も大切です。

ただし、歯ぎしりは**セルフケアだけではなかなか治まらないもの**です。今回のお話で気になる部分があった方は、**一度ご相談ください！**

### ～忙しい朝でも簡単に！時短朝食レシピ～

#### サラダスープ

<材料（4人分）>

- |              |            |
|--------------|------------|
| ・ウインナー 3本    | ・マカロニ 50g  |
| ・長ねぎ 1本      | ・水 800cc   |
| ・じゃがいも 1個    | ・コンソメ 2個   |
| ・コーン缶 小 1/2缶 | ・塩、コショウ 適量 |
| ・オリーブ油 大さじ1  | ・パセリ 適量    |



#### ★栄養コメント★ 朝食で『生活のリズム』を！

人間にとって『生活のリズム』を作ることはとても大事なことです、『排便』もそのリズムのひとつです。

『朝食を食べること』という“入る”ことばかりに目が行きがちですが、実は“出る”ことを促すものでもあります。『**食べ物を口にするとトイレに行きたくなる→・・・**』という自然のリズムができるように、“朝食を食べる習慣”を持つことが大切です。しかしながら、**最近では“朝食を食べない”習慣の人が増えている**と言います。残業のために遅い時間の夕食、睡眠不足、飲み会での暴飲暴食などが原因で**「朝お腹が空かない」という人も多いのだとか**。そんな生活習慣の方が、いきなり主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝食を摂ろうとしても、三日坊主になりかねません。

そこでおすすめしたいのが、今回のレシピ『サラダスープ』です！

**主食・主菜・副菜に該当する食品が少しずつ、バランスよく入っている**上に、**水分補給**も同時にできます。また、朝から温かい食べ物を摂ることで、**胃腸の冷え過ぎを防止し、疲れのない身体づくり**にも役立ちます。

1日の始まりである“朝食”を見直して、規則正しい『生活のリズム』を手に入れましょう！

『朝食はご飯派？パン派？それとも…』

『バタバタとゆっくりで…』

子どものころからずっとパン派  
だったのですが、**最近のご飯が  
良くなってきました。**

でも朝はバタバタしているので、  
結局パンに…

**ゆっくりできる日はご飯にしたい**  
なと思っています。



山下 由紀子

『パン&青汁派です！』

イチゴジャムは自分で作ることも  
ありますが、**お義母さんの手作り  
リンゴジャムは最高に美味しい！**

今は何もつけない、もしくはバター  
でパンの味を楽しんでいます。

ちなみに、**青汁歴7年**です！



加藤 ルミ

『日本人の朝食はやっぱり…』

私はお米が好きなので  
“ご飯”派です。

朝食の理想は、**吉野家の鮭定食！**

個人的にはかなり好きです。

鮭定食って『**The 日本人**』という  
感じがしませんか？（笑）



後藤 愛

『ハチミツ&ホットココア』

私は半々ぐらいなのですが、  
**パンのほうが好き**です。

マーガリンをぬってから、  
ハチミツをかけます 😊

**冬はホットココア**と一緒に飲んで  
温まります ♪



竹内 梨緒

『スープ派です！』

昔は、朝食にはパンばかり  
食べていましたが…

**最近のご飯でもパンでもなく、**  
“スープ”派です（笑）

春雨やたまご、チゲのスープが  
好きです 😊💕 もう春ですが、

**寒い冬に飲むコーンスープは**  
**体も温まるので最高**ですよ～♪♪



神谷 みろ

『平日と土日で…』

ご飯派です！

でも、土日だけはパンです。

昔から**平日はご飯とみそ汁、**  
**土日はパン**でした。

朝食はあまり食べられない方もいる  
と思いますが、私は3食の中では  
**朝食を一番しっかり食べています！**



岩崎 和香

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索