

あおき通信



月が～ 出た出た～

月が出たあ よいよい



一咬むということ

多くの動物で「咬む」ということは、攻撃のための武器として使用されてきました。現代人においては相手を咬むなどという野蛮な行為はしませんし攻撃性が抑制されるようになったため、そのストレス発散として、歯ぎしりや咬みしめに变化したと考えられています。睡眠時の歯ぎしり 咬みしめはス

トレス発散の重要な機能で、85～90%の人に見られます。無意識の行為ですから意外なほど強い力が加わっているため、神経を抜いた歯や差し歯が欠けてしまうことがあります。予防するにはナイトガードが最良です。自覚がなくてもお口の中を拝見すると必要かどうかかります。一度、ご相談ください。

朝晩めっきり、涼しくなってきましたね。夏の疲れもでて秋ばてになってる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
体の疲れを取るには、規則正しい睡眠が一番大切です。おいしいものをたくさん食べて、ぐっすりお休みください。

ところで、皆さんは寝ている間に歯ぎしりや咬みしめをしていますか？実際、ご自分は寝ている訳ですから、家族に指摘されないとわからないですよ。でも、朝起きたときに顎が痛かったり、疲れた感じがしたことはありませんか？

実は、睡眠中に限らず、歯ぎしりや咬みしめはほとんどの人がしているのです。「そういえば…」と心当たりのある人も多いのではないのでしょうか。これらは歯に重大な影響を与えますので治すようにしたいですね。まずは、起きているときに咬みしめないよう 注意してみましょう！！

10月の休診日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

赤字 休診
水色 午後のみ診療
オレンジ 午前のみ診療



ナイトガード。
歯ぎしりの予防、差し歯の保護、顎の緊張や痛みの緩和に効果的です。

院長コラム

パラダイムシフト(paradigm shift)とは[ものの考え方の基本的な枠組みを変えること(国語辞典)]という意味だそうです。これは現在の歯科治療に於いて必要なことだと考えています。

人生80年になって、歯が残っている方がまだまだ少ないのが現状です。本来、寿命まで自分の歯は残るものと考え、日々技術が進歩している現在で、歯が残らないのは何かがおかしいのではないのでしょうか？それは、基本的な考え方に問題があるといえます。症状が起きてからの治療の繰り返しという従来の対処ではお口の健康は維持できぬというところにあります。ですから、治療優先という考え方からパラダイムシフトする時ではないのでしょうか。当院では、約10年前から予防優先という考え方で行って来ました。その結果、人生80年に対応できるという自信を深めています。ぜひ、歯に投資すること(予防)は最大のリターン(歯を残す)を得られると考えてパラダイムシフトすることをお勧めします。



左の写真は、当院で10年以上メインテナンスをしている大学生のちーくんです。現在、東京で一人暮らしをしています。半年に1回のメインテナンスには必ず来てくれますし、デートの前にはクリーニングに来院されます。意識が高いですね！このままずっと虫歯0で過ごしてください！



カリエスフリーのちーくん

