



地域一番の歯科医院を目指しています。

107号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも受付にあります。

2021年1月号



「歯ぎしり」の悩みを上手にコントロールしよう

現代社会はストレスと共存して生きていかないとなりません。「歯ぎしり」はほぼ日々の各種ストレスが原因と言われています。

なので、なかなか「歯ぎしり」を無くして完全治癒させるということではできません。しかしながら「歯ぎしり」を放置すると歯の磨耗、歯の破折、歯がしみる、歯槽膿漏、顎関節痛・雑音、開口障害、頭痛、肩こりなどの症状が出る場合があります。

一般的には歯ぎしり・食いしばりは、人間がストレスをコントロールするための一つの方法と考えられています。むやみに治すのは得策ではありません。そのため山本歯科医院では、ナイトガード(マウスピース)によって歯ぎしり・食いしばりの悪影響を緩和するという方法をおすすめしています。

もし家族で歯ぎしりをしている人がいるのなら、「うるさいなあ」と思うのではなく、「ストレスを抱えながら頑張っているんだ」と考えて、次の日の朝に優しい言葉をかけるとともに、歯科医院に行って相談するよう勧めてあげてください。優しい言葉のひとつで、抱えているストレスが少しは軽くなるはず。

歯科医院でオーダーメイドのナイトガード(マウスピース)を作れば顎や歯、筋肉の負担は減りますし、大きな音を立てずに睡眠中の歯ぎしり・食いしばりによるストレス解消もできます。

家族みんなが気持ちよく眠れるようになり、朝も笑顔で挨拶できるようになれば、さらにストレスは減っていくでしょう。

現代社会において、ストレスから完全に逃げることはできません。それならナイトガードという正しい方法を知って、ストレスとうまく付き合うほうが賢いやり方なのではないでしょうか。



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間インターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)

山本歯科医院は院内で新型コロナウイルス感染を引き起こさないように細心の注意を払っております。受診前に体調のすぐれない方、咳・発熱のある方などは受付へお伝えください。

今回の裏面の担当はと松本さん(向かって左)と酒井さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



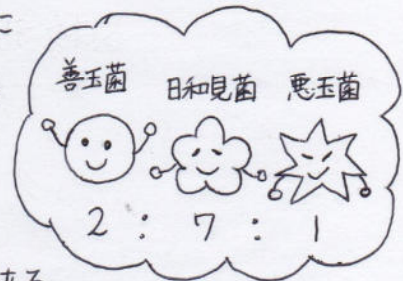
山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

『腸活』をしよう!!

私たちの腸内には約500~1000種類、約100兆個もの細菌が存在しており腸内細菌には善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類があります。

- ・善玉菌・・・消化吸収を助け、腸の働きを整え、病気に対する抵抗力を高めるなど有用な働きをする。
- ・悪玉菌・・・有害な物質を作り出し、腸内の腐敗を進め体に悪い影響を及ぼす。
- ・日和見菌・・・健康な時は無害だが善玉菌か悪玉菌のどちらか優勢な方に加担して働く性質がある。



☆腸活におすすめ『ホットヨーグルト』

ヨーグルト100gをレンジで30秒ほど加熱し、40℃くらいに温める。

バナナやオリゴ糖を入れ、甘みを加えてもOK!!

朝100g・夜100gと食後に食べるのが理想でヨーグルトの種類を変えるのも効果的。

腸活をすることで美肌・免疫力向上・ダイエット効果・アレルギーの改善など美容・健康に嬉しいメリットがたくさんあるので。

松本

♪絶品♪

キムチチーズうどん

＜材料 1人分＞

調理時間 5分
1人 100円

キムチ50g・うどん1玉・麵つゆ大さじ2 (4倍濃縮)
ピザチーズひとつかみ・ごま油大さじ1・水300cc

＜作り方＞

1. 手鍋にごま油を敷きキムチを軽く炒める。
2. 水・麵つゆを入れて沸騰したらうどんを入れる。
3. うどんを2~3分煮たら火を止めチーズを入れる。
(1~2分待つたして蒸らすことで溶かす)

☆ チーズはスライスチーズでも代用可能◎

☆ キムチと一緒に鶏細切れや豚こまを炒めてもOK!!

☆ もっと辛い時はラー油をかけてます♪

♡オススメトッピング♡

卵黄・ネギ・揚げ玉・ワカメなどです。



酒井