



地域一番の歯科医院を目指しています。

125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、皆さんの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な、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

2024年1月号



### ～歯ぎしりや食いしばりはなぜ良くないのでしょうか?～

歯ぎしりや食いしばりは、歯、頸関節、および周囲の筋肉にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。以下に、これらの習慣がもたらす主な問題点をいくつか挙げてみましょう。

- ①歯の損傷: 歯ぎしりや食いしばりが継続すると、歯に対して過剰な圧力がかかり、歯の表面に割れやすいヒビが生じる可能性があります。また、歯が磨り減りやすくなり、歯の寿命が短くなることがあります。
- ②歯周組織の問題: 歯ぎしりが原因で歯が変動すると、歯茎やその周りの組織に炎症や感染が発生する可能性があります。これが進行すると、歯周病のリスクが高まります。
- ③頸関節の問題: 長期間にわたる歯ぎしりや食いしばりは、頸関節に負担をかけ、関節の炎症や痛みの原因となる可能性があります。これが頸関節症の一因となり、開閉困難、痛み、頸の関節雑音などの症状を引き起こすことがあります。
- ④筋肉の緊張: 頸の周りの筋肉が長期間にわたり緊張し続けることで、頭痛や顔面の痛みが生じることがあります。また、この緊張が首や肩に広がり、全身の不快感を引き起こすこともあります。
- ⑤睡眠障害: 歯ぎしりや食いしばりは、特に夜間に発生しやすいため、これが原因で睡眠の質が低下することがあります。不快な症状や痛みが睡眠中に起こると、十分な休息が得られず、日中の活動に影響を与えることがあります。

◎歯ぎしりや食いしばりが続く場合、歯科医師に相談することが重要です。  
適切な診断を行い、適切な治療法や緩和策を提案します。



今回の裏面の担当はと森田さん(左)と浅見さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



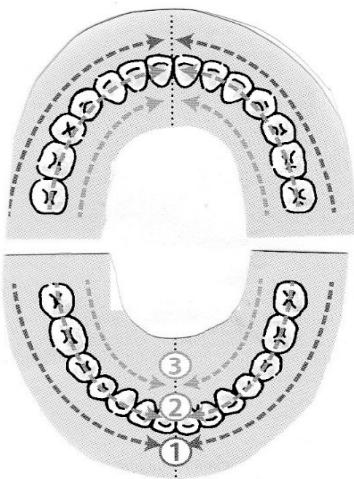
山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

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

# 上手に歯みがきをするために。

## ☆ 自分に合った道具を見つめましょう！

フロスや歯間ブラシなど、補助の道具も  
使うことが大切です

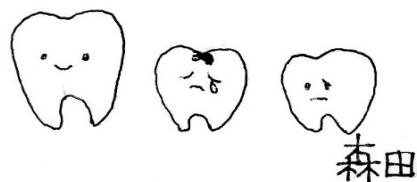


## ☆ 磨く順番を決めましょう！

順番を決めておくと、磨き残しが減ります

## ☆ 鏡を見て磨きましょう！

歯ブラシがしっかり歯と歯の間や歯の形に合わせて  
動かせているか確認してみましょう



森田

## ⑪ 材料4つ！簡単チョコタルト

### 材料

- ・クッキー適量 (森永のチョイスがオススメ)
- ・ミネラルウォーター40g
- ・木挽チョコ 6枚
- ・生クリーム 200cc

### 道具

- ・プラスチックヘラ (ミリコン製)
- ・15cmのケーキとかわす用の型
- ・ベーキングシート
- ・竹串

- ① クッキーを袋に入れてこなごなにする
- ② 溶かしバター40gに粉々にしたクッキーを入れて混ぜる
- ③ 15cmの型にクッキーを敷き詰める (型にベーキングシートを敷いてから)
- ④ 敷き詰めたクッキーをヘラや手でキューっと押してタルトの底の部分にする
- ⑤ 木挽チョコを細かくちりんで温めた生クリーム200ccに加えて混ぜる (湯煎しながら)
- ⑥ クッキーを敷き詰めた型に流し込む
- ⑦ 竹串で流し込んだチョコを円を描くようにぐるぐると回す(外側から内側にかけて)
- ⑧ 3時間くらい冷蔵庫で冷やし固める
- ⑨ 固またら型のまわりを蒸しタオルで覆って型から脱す ↑ 空気を抜くため
- ⑩ 完成

※浅見