



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、顎関節、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 顎関節の問題: 長期間にわたる歯ぎしりや食いしばりは、顎関節に負担をかけ、関節の炎症や痛みの原因となる可能性があります。これが顎関節症の一因となり、開閉困難、痛み、顎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: 顎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けよう！

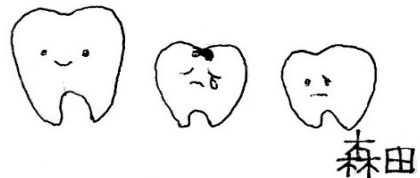
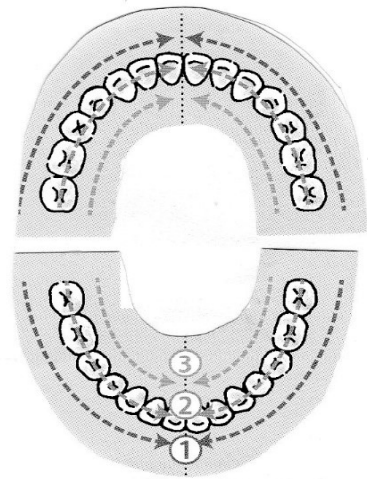
フロスや歯間ブラシなど、補助の道具も使うことが大切だよ

☆ 磨く順番を決めよう！

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
重かかせているか確認してみましょう



😊 材料4つ！簡単チョコタルト

材料

- クッキー適量 (森永のチョコイスがオススメ)
- 溶かレバター40g
- 板チョコ6枚
- 生クリーム 200cc

道具

- フラスチックヘラ (シリコン製)
- 15cmのケーキとかい作る用の型
- 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 溶かレバター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 (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ギュッと押してタルトの底の部分にする
- ⑤ 板チョコを細かく刻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書くようにクルクル下まき回す (外側から内側にむけて)
- ⑧ 3時間くらい冷蔵庫で冷やし固める
- ⑨ 固まったら型のまわりを蒸れタオルで覆って型から出す
- ⑩ 完成

← 空気を抜くため

※浅見※