



地域一番の歯科医院を目指しています。

130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11月号



## 歯ぎしりや食いしばりを放置していませんか?

「歯ぎしりやくいしばり」とは、無意識に歯を強く噛み合わせたり、擦り合わせたりすることです。特に寝ている間  
に起こることが多く、顎や歯に強い力がかかります。

起床時の原因不明の頭痛や倦怠感も出現します。これにより、歯がすり減ったり、顎が痛んだり、肩こりや頭痛  
を引き起こすこともあります。ストレスや噛み合わせの問題が原因になることが多いです。

### ※一般的な治療方法

マウスピース(ナイトガード)⇒当医院で作製できます。たくさんの患者様  
が使用しています。

寝ている間の歯ぎしりやくいしばりを防ぐために、歯に装着する特別なマ  
ウスピースです。これにより歯や顎関節にかかる負担を軽減できます。

【ポイント】◎歯を保護する、◎顎・筋肉への負担を減らす、◎オーダーメ  
イドで作ることが多い(5~6000円ほど)



### ※山本歯科医院ならではの歯ぎしり・くいしばり治療法

#### 「咬筋部へのボツリヌス治療」

山本歯科医院では、2003年の開院以降これまで多くの患者様が  
「歯ぎしり・くいしばり」に悩んでいるのをみてきました。その治療方  
法としてマウスピース(ナイトガード)を積極的に使用してきましたが、  
より効果的な治療法として「咬筋部へのボツリヌス治療」を新たに  
導入することとしました。

ボツリヌス治療は、咬筋(噛む筋肉)の過剰な緊張を緩和し、歯ぎしりやくいしばりによる歯や顎への  
ダメージを軽減する効果があります。

- ・顔面の咬筋部に片側5か所、左右で10か所注射します。
- ・極細の針で注射しますので、さほど痛みは感じません。
- ・ボツリヌス治療は自費診療となります。費用は左右両側合わせて1回の注射で¥30,000(税別)です。

山本歯科医院インスタグラム  
始めました(^^)/

ト 詳  
細  
具  
は  
お  
を  
的  
記  
な  
軽  
し  
方  
に  
た  
法  
受  
付  
ま  
フ  
用  
で  
レ  
な  
ッ  
ど

お悩みの方はぜひお気軽にご相談ください。山本歯科医院は患者様の健  
康に貢献し、快適な生活のサポートをさせていただきたいと思っております。

今回の裏面の担当はと浅見(左)と森田さん  
(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/>



# あなたは大丈夫? お口のなかのにおいの元



## 歯周病になっている 歯周ポケット

- 歯周病が進行し、歯と歯ぐきの境い目が深くなつてできる歯周ポケット。歯周病になっていると、このなかにはプラークや歯石のほか、歯ぐきの死んだ細胞(老廃物)や血液、体液(歯ぐきの溝からの滲出液)、細菌の代謝物(排泄物)が溜まり強いにおいを発します。
- 歯周ポケットのなかのクリーニングは歯科でしかできません。歯周病は早めに治療を。

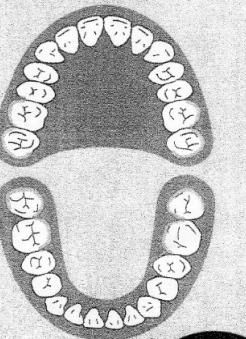


不快な口臭の原因として疑われるものは、胃腸よりも、まずはお口の病気や汚れです。  
気になることがあつたら今日の受診で相談しましょう!

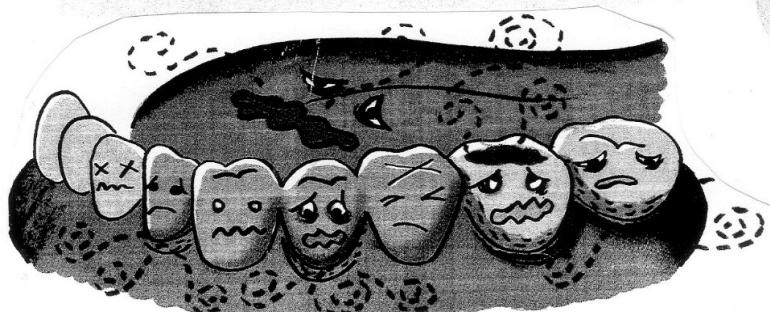
## 溜まったプラーク

- みがき残されて溜まったプラークは、むし歯や歯周病の原因になるだけでなく、においの元にもなります。みがき残しが多いのは、上あごは奥歯の頬側、下あごは奥歯の舌側。いずれも頬や舌が邪魔をして歯ブラシが届きにくい場所です。溜まったプラークは歯石となり、さらにプラークが付着する足場となります。
- 入れ歯のかたは、入れ歯自体のお掃除も欠かせません。
- プラークの除去には、毎日のきちんととした歯みがきのほか、定期的に歯科でクリーニングを。

## みがき残しが多い場所 (永久歯の場合)



歯と歯のあいだも要注意!



## 舌の汚れ

舌の汚れである「舌苔」も、においの原因です。  
詳しくは裏面で。

森田

# ☆ お弁当用 作りおきおかずレシピ(冷凍OK) ☆

## ・無限ピーマン・

### <材料>

- ・ピーマン 6個
- ・ツナ缶 1缶
- ①鶏がら 大さじ1
- ②ごま油 大さじ1

### <作り方>

- ①ピーマンを千切りにして、耐熱容器にピーマンと油を七分にツナを入れる。
- ② ①に①を混せて、ラップをし、わざかけレンジで600W4分加熱して完成。

キッキンペーイーで  
ピーマンの水くぎを  
と、とおとと三七食め  
で、に、に、オスマス!!

