

2016年 冬号

歯っぴースマイル通信



しんぷく 歯科
〒899-4343
鹿児島県霧島市国分野口西20-17
TEL (0995) 46-6699

みなさま、こんにちは。

はじめまして！

10月からしんぷく歯科のスタッフの一員となりました、受付・助手の桑木です。

先輩方に教えて頂きながら日々勉強する毎日で、まだまだ覚えることがたくさんありますが、毎日笑顔で過ごすことを心がけています(^ ^)

趣味は読書と映画鑑賞です。

おススメがあれば、ぜひ教えて下さい！

お気軽に声をかけて下さいね♪

それでは歯っぴースマイル通信をごゆっくり

読まれてください(*^_^*)



桑木 舞

おすすめの店

今回ご紹介させていただくのは「霧島たまご牧場」のレストランです。高千穂牧場のすぐ近くにあり、自然いっぱい鶏、ヤギ、うさぎもたくさん飼われています。レストランではなんと、セットのお食事メニューを注文するとデザート、サラダが食べ放題なんです(*^~^*)
新鮮な卵を使ったオムライスやプリンは絶品です。私にとってとてもお気に入りの場所です。ついついいつも食べ過ぎてしまいます(笑)
みなさんも是非行かれてみてください☆

霧島たまご牧場

〒885-0223

宮崎県都城市吉之元町5265-145

TEL : 0986-33-2500

FAX : 0986-33-2550

営業時間 AM10:00~PM5:00

年中無休



中村



顎関節症

顎関節症について

食べたり、しゃべったりする時に口が開きにくかったり痛みがでたりすることはありますか？

そのような症状がある方は顎関節症の疑いが高いです。

顎関節症とは・・・顎関節やその周りにある筋肉が口を動かすと痛みがあったり関節から音がしたり、口が開かない、動かしにくいといった病気です。



顎関節症が起こる原因

くいしばり・頬杖・姿勢・噛み合わせなどはもちろん心配事や仕事からの緊張、寝不足、心配事などから症状がおきます。ただ、「患者さんの忍耐」を症状がおきる「顎関節の原因」の総量が超えていなければ顎関節症にはなりません。

「患者さんの忍耐」を
「顎関節の原因」の総量が
超えていない

くいしばり・姿勢・頬杖・
噛み合わせ・寝不足・
心配事・仕事で緊張

=



「患者さんの忍耐」を
「顎関節の原因」の総量が
超えてしまった

くいしばり・姿勢・頬杖・
噛み合わせ・寝不足・
心配事・仕事で緊張

>



そのためクセや習慣を見直し、発症や悪化させる原因を減らしていきましょう。



猫背



頬杖



硬い食べ物



噛み締め

問診を
受けましょう



マウスピース



①背筋を伸ばしましょう

猫背になると顎が前に出て、顎関節に負担がかかります。長時間集中する時は要注意です

②上下の歯を離そう

仕事時、運転中や勉強中に歯を噛み締めたり上下の歯を触れさせてはいませんか？している方は意識してなるべく離す様に心がけましょう

もし顎の痛みや違和感がある方は歯医者へ行きましょう

治療内容としてはまず、

- 1、問診をして状態をみていただきます
- 2、必要であればお口全体のレントゲンお写真を撮らせていただきます
- 3、顎が痛い患者様にはマウスピースを作成して就寝時につけてもらいます

③頬杖をやめましょう

テレビを見ている時やおしゃべりしながらつい頬杖についてはいませんか？偏った力が顎に加わってしまい負担がかかってしまいます

④硬い食べ物はなるべく控えましょう

痛みがあるかたはもちろん、顎を動かすと音がしたり違和感のある方は、なるべく硬いものはなるべく控えましょう

痛くなってからではなく違和感のあるうちから歯医者を受診するようにしましょう

わからないことがありましたらスタッフにお尋ね下さい

