



<p>SDC デンタル ニュース</p>		<p>第7号</p> <p>2009. 10月号</p>
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

みなさん、こんにちは。すすき歯科医院、院長の鈴木です。

日に日に秋らしくなってきましたね。柿・栗・さつまいも・サンマ…etc. 秋の定番の食べ物が店頭に並んでいて、目でも秋を感じます。いよいよ食欲の秋の到来ですね。昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われています。夏に崩した体調も、過ごしやすい秋の気候と、栄養満点の食べ物で回復する季節であり、医者にかかる人が少なくなって医者が儲からなくて困るという意味です。おいしいものを心おきなく食べるには「歯の健康」も大事です。虫歯になってしまっただけでは、せっかくの秋の味覚もおいしいと思えません。食欲の秋を満喫しつつも、歯のこともちょっとは気にかけて下さいね。是非、定期検診を受けて、私たち歯科医が真っ青になるくらい健康な歯を手に入れてください。

すすき歯科医院からのお知らせ



食べ物をかみしめて味わうためには歯が大切。
定期検診に行きましょう。



すすき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158
電 話 0270-70-6480 (70歳までムシバゼロ)
FAX 0270-70-6481
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成(矯正歯科)、審美歯科、
歯科口腔外科、インプラント、予防健診(ライフサポート)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜(祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診)						

噛み合わせ

硬いものをしっかり噛めるということは、強い歯を持っているということです。虫歯や歯周病でグラグラした歯や、歯並びの悪い歯ではしっかり噛むことはできませんよね。しかし、「噛む」ということには、「歯」そのものの問題だけでなく、「噛み合わせ」も関係しています。

★噛み合わせの異常

私たちのあごは、関節・筋肉・歯が助け合って、絶妙なバランスで理想的な噛み合わせを作り出しています。噛み合わせの異常が全身の健康に大きな影響を与えるということは、テレビや雑誌でも取り上げられているように、周知の事実です。噛み合わせの異常が原因で、肩こり・頭痛・腰痛・手足のしびれ・あごの関節の痛み・不眠・めまい・疲労感など、いろいろと不快な症状が起こります。このような状態を「不定愁訴（ふていしゅうそ）」と言います。何となくあれこれ体調が悪いという自覚症状があるのに、いろいろな診療科を受診して検査をしても、原因となる病気が見つからない状態です。上記のような時は、「噛み合わせの異常」を疑って歯科を受診してみましょう。身体の不快症状が歯やあごの痛みであれば、誰でもすぐに歯科受診を思いつくでしょうが、現れている症状がそれ以外だと、なかなかピンとこないところが不定愁訴の困ったところなのです。

★セルフチェック

自分の噛み合わせを家庭でチェックすることができます。鏡の前で良い姿勢を取り、割り箸を横に挟むように軽く歯で噛み、割り箸が瞳と平行になるようなら大丈夫。どちらかに傾いているようなら噛み合わせが悪く、ゆがんでいることとなります。鏡に向かった時に、肩の高さが平行かどうかでもチェックしましょう。



★噛み合わせが悪い原因

- ① 軟らかいものばかり食べている
- ② 食事をよく噛んで食べていない
- ③ 片側の歯ばかり使って噛んでいる
- ④ 歯ぎしり・ほおづえ・うつぶせ寝等の習慣
- ⑤ 虫歯や歯周病で歯が抜けたまま放置していて歯列が崩れている
- ⑥ 合わないブリッジや入れ歯を使っている
- ⑦ あごや頭蓋骨のゆがみ・身体のゆがみ

このように、原因はいろいろと考えられますが、噛み合わせは、あなたの永久歯や親不知が生え揃うまでの約 25 年かけてつくられた結果なのです。普段の生活では、左右の歯をバランスよく使い、1 日 30 回以上噛むと良いでしょう。定期検診では噛み合わせもチェックしてもらいましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

