



## 断捨離

4月になり、心機一転の季節になりました。  
毎年4月辺りに断捨離をするのですが、とてもスッキリします。部屋の乱れは心の乱れ！とよく親に言われてきましたが、その通りだと思います。  
必要なモノまで捨ててしまい、旦那さんを困らせてしまいましたが・・・(笑)  
気持ちよく新年度を迎えられるよう、身の回りをキレイに維持していきたいです。  
お口の中も同様で、定期的な検診を受け虫歯ゼロを目指し維持しましょう★

衛生士 盛内

## 歯ぎしりしていませんか？

歯が欠ける、詰め物が取れる、歯がしみる、偏頭痛がする、顎が痛い、などなど、日常生活の中で、結構頻繁にあることだと思います。このような症状の原因には、歯ぎしりや食いしばりが原因しているかもしれません。

以下のテストであてはまるものにチェックをしてください！

- よくガムを噛む
- 飴や氷をかみ砕いてしまう
- 集中している時に、かみしめている

上記のチェックに一つでも該当する方は、寝ているときの歯ぎしり、食いしばりが、口腔内及び周囲の顎筋肉に悪影響を及ぼしているかもしれません。気になるときは当院へご相談ください！

医師 阿久澤

だいぶ暖かくなってきましたね♪

お花見がしたくなります☺

私は暖かい時期の方が気分も明るくなり、服装やイベント事も好きなのですごく嬉しいです(\*´艸`)

先日、四谷にある消防博物館に行ってきました。

消防の乗り物や危険との隣りあわせで働いている方々に憧れを持っていたのですごく勉強になりました。

運がいい事に優しい消防士の方に、実際のポンプ車にまで乗せていただき貴重な経験をしました。

お子様から大人の方まで楽しめる場所だと思いました。

リニューアルもされ、無料で博物館を見学できるので機会があれば是非足を運んでみてください。

ちなみに、警察博物館と海上保安庁の博物館もあるそうなので今度行ってみたいと思います♪♪



助手 加藤

4月になり、新年度が始まりましたね♪

出会いの季節です♡

話は変わりますが、個人的にディズニーランドに行きたいです！！

今の時期、イースターでとっても可愛らしいです

(\*´ω´\*)☺☺

イースターは日本にはあまり馴染みがありませんで

したが、最近では色々なところで目にします🐰☺

そういったイベントが大好きなのでワクワクします

☺ ♪♪

行った際には、ココでご報告させて下さい★

助手 對馬



## 4月の予定

木・日・祝日はお休みとなります。

尚、4月21日(火)の診療は15:30から

となりますので、宜しくお願い致します。

