



皆様こんにちは。
先月は今年初めて雪が降りましたね。
雪景色がとてもきれいでした。
また、1月23日に医院の新年会がありました。
横浜のみなとみらいで屋形船にのりました。
初めての屋形船でしたが、景色がとてもきれいでした。みなさんも機会がありましたら、ぜひ乗ってみてください★



衛生士 石塚

みなさんこんにちは、院長の阿久澤です。今回は歯ぎしりについてお話させていただきます。歯ぎしりは寝ているときに起こしているものが多く、自分自身ではあまり気が付かないケースがあります。長期間歯ぎしりや食いしばりを続けていると、歯が摩耗して短くなったり、粘膜に骨隆起という骨のでっぱりができてきます。また差し歯や詰め物の脱離、破折、知覚過敏症、歯にひびが入ったり、最悪の場合自分自身の歯がまっふたつに割れることもあります。原因としていろいろと考えられます。ストレス・体調不良・飲酒・糖質の取りすぎ・先天的なもの・後天性の癖など様々な原因があり、歯科医院でも特定の原因追究は困難なことがあります。歯ぎしりや食いしばりを軽減させる方法として、

1 自己暗示法 2 ガム噛みの禁止 3 日頃から注意！
などの方法が手っ取り早くできる方法です！②と③はそのままなので①について簡単に説明します。自己暗示法とは夜寝る前に、『リラックスして寝るぞ』『歯ぎしりしないぞ！』などの言葉を10回くらい声を出して自分自身に暗示をかける方法です。虫歯でもなく歯周病でもなく歯が壊れていくのはご本人にとっても、我々歯科医師にとってもとても残念なことです！
みなさん歯ぎしりやめましょう！ 阿久澤

2015年を迎え、早1カ月が過ぎましたね。
みなさま体調は大丈夫ですか？
まだまだインフルエンザが流行る時期です。
体調にはお気をつけて下さい(^_^)
最近私は今更ながらアサイーにハマっています。
お勧めのアサイーの商品やお店がございましたら教えてください(^◇^)
ちなみに今年はハワイで話題のピタヤが流行るそうです♪
ピタヤとはつまりドラゴンフルーツの事で、ビタミン・カリウム・葉酸・ポリフェノールなどを多く含み、アサイーに代わるスーパーフルーツと注目されているそうです。ピタヤも食べてみたいと思います♪



助手 加藤



患者様へのお知らせ

患者様にはご迷惑をお掛け致しますが、衛生士の入れ替わりにより今後担当制での対応が難しい場合があります。尚、衛生士で対応出来ない場合、歯の掃除、歯ブラシ指導等は当分の間ドクターも行う事になりますので、御理解の程よろしくお願い致します。

2月の予定

木・日・祝日は休診になります。

2/17(火)の午後の診療は15:30~

の診療になります。

ご了承下さい。

