



診療受付時間

10:00~12:30 14:30~18:30

休診日：木曜日、日曜、祝日

TEL：044-965-4182

アクセス：新百合ヶ丘北口より徒歩5分



みなさんこんにちは！院長の阿久澤です。体調はいかがですか？だいぶ過ごしやすくなってきたので、よく眠れるようになった方も多いのでは？さて睡眠と歯ぎしり、食いしばりの関係について少しお話します。寝ている時の歯ぎしり、食いしばりは、自覚が無い為みなさん気が付きにくい事と思います。歯ぎしりや食いしばりをする時は、脳の活動も活発になっています。専門用語を使うと、交感神経が活発になっている！ということです。つまり、興奮状態に陥っている時に、歯ぎしりなどを行っています。寝ている時に興奮状態？と思う方もいるかもしれませんが、事実そうなのです。つまり興奮させなければ歯ぎしりの強さは弱くなります。寝る前にアロマを使用してみたり、安眠系の音楽を聴きながら就眠してみてもいかがでしょうか？

アロマなら、ローズマリー+レモン！ラベンダー+オレンジ！セージ+マジョラム！このあたりがお勧めです！枕と頭の間に入れて、温めて香りを楽しみながら快眠しましょう！

質の良い眠りは、全ての健康の源！いつまでも元気で頑張りましょう！

院長 阿久澤

こんにちは。すっかり秋めいてきましたね。朝晩の気温の変化が激しくなっていますので、皆様体調を崩さないようお気を付け下さい。普段、お口の中は、唾液の働きで中性近くに保たれていますが、お口の中が中性から酸性に変わるのをご存知ですか？

お食事をして食べ物や飲み物(糖質)が入ってくると、酸性に傾きます。これは、歯についているプラーク(虫歯菌)が糖を餌にして、酸を出すからです。お口の中が酸性になると歯が溶けて、穴が開き虫歯になります。

正しい食生活や歯磨き、キシリトール入りガムなどで唾液をたくさん出し、フッ素を定期的に塗って虫歯予防をしていきましょう。



衛生士 石塚

お知らせ

予約が大変混み合っております。

その為、**無断キャンセルが3回続いた方**には**治療をお断りする場合がございます。**

また、駐車券は自費診療の方は治療時間分、保険診療の方は**最大1時間までのお渡し**となります。

ご理解の程よろしくお願い致します。



こんにちは！行楽の秋、食欲の秋、読書の秋ですね。

私は本が好きです。

読書に対する意欲は秋限定ではありません。

新刊が出るたび購入すると、お金もかかるし置く場所にも困るので、私は図書館を利用しています。新刊の予約もメールでできて、とても便利。順番待ちをして借りた本を読んで、なお欲しい！と惚れ込んだ本だけが家の本棚に並んでいます。好きな本は、読み返したくなるので。

皆さんもそれぞれの秋を楽しんで下さいね。

技工士 深津

10月の予定

木・日・祝日は休診日です。

また、13日(火)の午後の診療は15:30~に変更となりますのでよろしくお願い致します。