

朝晩、だいぶ肌寒くなってきましたね。金木犀も満開です  
院内新聞 37号出来上がりました。ぜひ、ご覧ください。

# 歯ぎしり していませんか？



朝起きたとき「なんだかアゴが疲れているなあ」と感じたことはありませんか？

就寝中の歯ぎしりは、日中に受けたストレスを睡眠中に発散する大切な行動。

でもなかには、強い力で歯を削ったり揺さぶったり、**重大なトラブルを起こす歯ぎしりもあるので要注意！**

### 悪い歯ぎしりの兆候チェックリスト

- 詰め物がよく取れる
- 朝起きるとあごが痛んだりだるい
- 知覚過敏になりやすい
- 歯がすり減っていたり、欠けたり割れたりしている
- 歯の根元がくさび状に欠けている
- 上あごの真ん中あたりや下あごの歯の内側の骨が出っ張っている
- 頬の内側や舌に歯の跡がついている
- 強い食いしばりで目覚めることがある

悪い歯ぎしりは歯をすり減らしたり、歯が欠けたり、ひびが入ったりして知覚過敏の原因になります。

また、歯の根っこが圧迫されて溶ける歯髄炎を起こしやすくなるなど様々な影響があります。

さらに治療した歯の詰め物が取れたり、被せ物が割れたり、歯が割れてしまうこともあります。

## では、悪い歯ぎしりから歯を守るには？

もっともポピュラーなのはマウスピースを使う方法です。夜間にマウスピースを装着し  
力のかかり方を修正して歯や顎を守ります。

保険のマウスピース



自費のマウスピース (おすすめ!!)

呼吸を考えた矯正医考案のマウスピース (ポールスプリント)



舌の動きを妨げないから酸素  
不足にならず、呼吸が楽になる  
(その他の不定愁訴も良くなります)



あなたは上を向いて眠れますか？

もし横を向いて眠っていればポールスプリントを考えてみてください。

歯ぎしり、食いしばりだけでなく、呼吸が楽になります。眠りが深くなり朝までぐっすり、疲れが取れます。そして目覚めすっきり、頭痛、肩こり、腰痛、ひざ痛、目のかすみ、冷え症、顎の痛みなどよくなるかも。スポーツにも使えます。試してみる価値あり!! 舌の部屋を小さくしません。

次のページに続く





3つの方法を併用すると効果的!

## 自己暗示や心理療法

- 歯ぎしりが減るイメージトレーニングを行う。
- ストレスへの対処法を学ぶ。(認知行動療法)
- 寝る前5分くらいで紙に今日のイライラの原因を書き出す。

歯ぎしりを誘発する要因を極力減らす。

歯科治療で歯ぎしりの力のかかりかたを調整する。

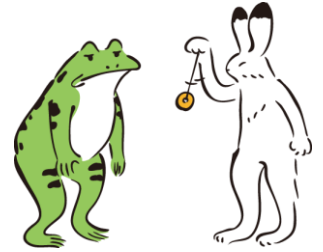
## 噛み合わせを修正する

- マウスピースを使って力のかかりかたを修正する。
- 矯正治療を受けて噛み合わせを根本的に改善するなど。

## 習慣や癖を直す

- 睡眠の質を上げる。
- 生活習慣を見直す。
- お口の周りの筋肉のリラックスをこころがける。
- 日中の噛みしめをやめる。

歯ぎしりは無意識下の行動。完全に止めるのは難しいですが、歯ぎしりの影響の抑制は可能です。マウスピースの装着に加え、イメージトレーニングを是非試してみてください。そしてもう一つのカギは睡眠の質。歯ぎしりは浅い眠りのときに起き、ぐっすりとすることによって頻度を減らすことができます。



就寝前にイメージトレーニング



自己暗示にかける方法です。布団に入るときに、スヤスヤ気持ちよく眠っている姿をイメージし「歯ぎしりをしない」と繰り返し自分に語りかけます。簡単な方法ですが意外に効果があります。

イメージトレーニング、そして快眠のための生活習慣の見直しをしましょう

食いしばる癖はありませんか?



キーボードをたいているとき、運転や料理中、ジムでのトレーニング中などに、知らず知らず歯を食いしばっていませんか? 食いしばりの癖がないか、ときどき意識してみてください。

快眠で歯ぎしりを減らそう

### 寝床でスマホいじり、やめましょう。



スマホのブルーライトは脳を興奮させ不眠の原因に。就寝前のゲームも我慢しましょう。

### 睡眠時無呼吸症と逆流性食道炎の治療を。



息が苦しい睡眠時無呼吸症と胸やけがつからい逆流性食道炎。眠りが浅くなるのでぜひ治療を。

### 気持ちよく眠れる快適な寝具を。



暑すぎず寒すぎない布団と高すぎない枕で、快眠のための環境を整えましょう。

### ぬるめの湯船にゆったりと。



一日の終わりには、ゆったりと湯船につかり心身ともにリラックスしましょう。

### 深酒は逆効果です。飲酒はほどほどに。



飲んだ当初は眠くても、数時間すると脈拍が上がって眠りが浅くなってしまいます。

歯ぎしりで傷んだ歯を大切に使うために定期的にメンテナンスを受け、虫歯や歯周病を防いでいきましょう!



NEW

38,000ppm の水素ガスと  
1,000ppb の水素水

深呼吸の要領で水素を吸入、直接粘膜から肺に入り血管に溶け込み体内に循環

**疲れている方は是非一度お試しください!!**

① 歯周病治療、予防

炎症部位に対して炎症を引き起こす活性酸素を除去し、内部から炎症を抑制する。

② 自立神経失調症の応用

口臭症・ドライマウス・顎関節症など

③ 血流の改善

④ その他万病退治・若返り・ガン・心肺蘇生・認知症などにも効果



6月22、23日の2日間に渡って日本顎咬合学会に参加してきました。いろいろなテーマの講演が同時に行われ自分の興味のある会場に行き各々勉強しました。患者さん自身の口腔環境の変化をどれだけ患者さんにうまく伝えられるかによってメンテナンスの大切さを理解してもらえるようになります。また、メンテナンスで通い続けることによって自分の歯を長持ちさせるだけでなく、医療費削減につながるという事になります。その他にも学んだことを發揮して皆さんの口腔内をサポートしていきたいと思っておりますので何か気になることがあれば是非遠慮なく聞いて下さい。 衛生士 助川



咬合学会の後

ステーキ鉄板焼きに連れて行っていただきました。

目の前で見るフランベはととても迫力があり驚きました!ステーキはもちろん、初めてのフォアグラのテリーヌも Good☆他の前菜などとてもおいしかったです!!サプライズの誕生日プレートも!!涙出ちゃった。お酒はワインをいただき、まだまだ舌のこえてない私にも飲みやすいものを選んでくださったので美味しく飲むことができました♡「講習会頑張ったよかったな」と思いました。これからまたお仕事頑張ろうと思います!また連れて行ってください♡ 衛生士 上野



~8/29(日) 宇都宮市歯科医師会 デンタルスタッフ研修会~

明日からできるおもてなしの表現方法を学びました。

患者さんを大事にする思いを伝えられれば患者さんは安心して治療が受けられ満足度が向上さらに、そこから広がる笑顔がスタッフのモチベーションも向上させる。わかっていてもなかなかできないことを再確認できたので実践できるように頑張ります。

- ① 印象の向上は(笑顔・挨拶・身だしなみ)
- ② 立ち振る舞い
- ③ 信頼される言葉遣い

衛生士 河原



新しいスタッフのご紹介

泉 さや香 (歯科医師) (獨協医科大学病院)

出身地 : 沖永良部島

趣味 : 手術

コメント: 大きな声でがんばります。



長谷川 智則 (歯科医師) (獨協医科大学病院)

出身地 : 宇都宮市

趣味 : フットサル

コメント: 宜しくお願いします。



# HAPPY BIRTHDAY



私が最近ジムやヨガに通い始めたので院長からジム用品をいただきました♡  
なので継続できるように頑張りたいと思います!!院長先生ありがとうございます!!

衛生士 上野

今年は院長からノースフェイスのリュックをいただきましたが、すでに小6の娘に狙われています。  
今年も一年健康第一で頑張ります! 技工士 加藤



かっこいい白衣ありがとうございます。早速着ました!

Dr.手束

今年も誕生日を迎え院長先生から素敵なポーチのプレゼントを頂きました。大切にしたいと思います。これからも衛生士として成長して行きたいと思しますのでよろしくをお願いします。

衛生士 佐藤

6月に誕生日を迎えて院長先生から素敵なカーディガンをいただきました。  
たくさん愛用したいと思います。ありがとうございました。

衛生士 秋山



今年も家族にお祝いしてもらい、いい一日を過ごしました。仕事との両立、大変なこともありますが、子供との時間を大切にしたいです。 受付 渡邊

衛生士 西田

どうとう 20代ラストになってしまいました。思いっきり楽しんで過ごしたいと思います!

衛生士 助川

## 院長参加講習会、学会、公務、委員会など

(5月末から9月)

- 5/23 宇南高 学校検診
- 5/24.25 日本歯周病学会 (横浜)
- 5/30 住友ベークライト酸蝕症検診
- 5/31 歯周病検診
- 6/4 介護認定会議
- 6/6 よい歯のコンクール審査会
- 6/8 8020 表彰式
- 6/9 よい歯でハッピーチャレンジイベント
- 6/18 宇都宮市歯科医師会理事会
- 6/20 栃木県歯科医師会代議委員会
- 6/21 地域ケア会議
- 6/22.23 日本咬咬合学会 (東京)
- 6/27 地域包括スキルアップ研修会
- 6/28 宇都宮市歯科医師会代議委員会
- 6/29 同窓会役員会
- 6/30 レーザー治療講演会 (東京)
- 7/1 宇都宮市歯科医師会臨時理事会
- 7/5 宇都宮市歯科医師会公衆衛生委員会
- 7/12.13 日本口臭学会、ICOI インプラント学会 (東京)
- 7/15 矯正 3D タイポドレット実習インストラクター (東京)
- 7/16 医療連絡協議会



毎日忙しすぎ! 身体に注意してね!



- 7/27 同窓会幹事会
- 7/28 小児の呼吸障害改善セミナー
- 8/5 地域包括ケア推進会議
- 8/7 公衆衛生委員会 (口腔がん・歯周病チェック)
- 8/21 公衆衛生委員会 (オーラルフレイルについて)
- 8/25 糖尿病と全身疾患、口腔との関わり講演会
- 8/29 デンタルスタッフ研修会
- 9/3 介護認定会議
- 9/5 はつらつ会
- 9/8 済生会フェア (参加出店協力)
- 9/9 宇都宮市歯科医師会理事会
- 9/11 JOSG 宇都宮支部勉強会
- 9/12 塚田会出席 (市議)
- 9/15 EBAC ほんだ式口臭外来関東ブロック研修会 (東京)
- 9/16 JOSG 矯正フィニッシュアドバンス研修会
- 9/18 地域包括フェアスキルアップ研修会
- 9/22 宇都宮市市役所市長らと親善ゴルフ大会
- 9/27 宇都宮市歯科医師会臨時代議委員会
- 9/29 日本一般臨床医矯正研究会定例会



~年末年始のお知らせ~  
12月28日午前診療  
12月29日~1月3日休診

### ◆矯正の日◆

