

# そよかぜだより

2019  
11月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



## 十一月（霜月）

早いもので、今年もあと2カ月となりました。街中は、ハロウィンが終わり、クリスマスモードになりましたね。いろいろなところで、クリスマスソングが流れていたり、イルミネーションが行われていたり、心弾む季節です。ですが、クリスマスを過ぎると、あっという間に、新年を迎えます。年末に向けて、早い段階からお掃除をして、気持ちよく新年を迎えたいですね。空気が乾燥していますので、手洗い・うがいをして、体調を崩さないよう、お気を付けください。

## 年末年始休暇のお知らせ

12月29日（日）～1月3日（金）

年末年始休暇の為、休診とさせていただきます。  
尚、12月28日（土）は午前まで診療致します。

緊急の場合は、流山市休日診療室へ、お願い致します。（9時～12時）  
TEL 04-7155-3456



## 歯と顎関節症について

前回、顎関節症の発症の中にかみ合わせの原因がありました。特に左右の顎関節のバランスによって発症することが挙げられます。このかみ合わせのバランスが崩れる要因として噛み癖、食いしばり、歯ぎしりなどがあります。噛み癖は左右どちらかで常に噛んだり、意識的にどちらかで噛んだりということが挙げられます。これは日中が主です。食いしばりに関しては常に噛むといった状態です。ストレスや自律神経のバランスの崩れが挙げられます。これは日中、夜間問わずに起こります。歯ぎしりは無意識に行われることが多く、夜間に起こるといわれています。これらの症状に対してはマウスピースでかみ合わせを保持することが有効とされています。特に、夜間起こる歯ぎしりについては有効とされており、歯やかみ合わせの改善や保持することのほかに全身的にも考慮することがあります。

一つには、片方だけに力がかかるような運動や姿勢によってもかみ合わせの不調をきたす場合があります。そのような場合には体幹トレーニングや全身的なストレッチ運動が勧められます。これにより身体の筋力のバランスをよくするだけでなく、自律神経のバランスをも改善することができます。二つ目には消化器系問題があります。胃液の量が多かったり、胃腸の不調により、食道に胃液が逆流することが挙げられます。この頻度が多かったり、食道に胃液が長時間滞在することにより、その酸が原因で逆流性食道炎が発症します。逆流性食道炎はその刺激が続くことにより、食道がんの発症にもつながります。この症状が続くと生体側は唾液を多くしようとします。その際に唾液を飲み込むような力をかけ、唾液を口腔から咽頭、そして食道へ送ろうとします。この時に必要以上に無意識で噛みこみます。ひどい場合にはこの胃酸が口腔にまで逆流し、歯を溶かすだけでなく、歯ぎしりとともに歯を削ります。その代償としてかみ合わせの高さが崩れ、顎が痛くなります。この逆流性食道炎の引き金として喫煙、多飲酒、刺激物の異常摂取などが挙げられます。内科を受診して投薬を受けたり、生活習慣の改善を行うことにより、歯ぎしり、顎関節症が改善する場合があります。

このように口だけでなく、身体のバランスも気を配ることが重要と考えます。

## 新しいスタッフの紹介

歯科アシスタント 中村 怜那

初めまして。  
6月から歯科アシスタントとしてお世話になっております。中村 怜那です。  
未熟ではありますが、少しでも皆さまのお役にたてるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 院長のひとこと

十一月に入り、最低気温が一けたになり、寒さを増しております。街中の紅葉も色づき冬に向けての準備をしているようにも思えます。温かい食べ物も身体にしみる季節でもあります。いっぽう、日中はまだ20℃を超える日もまだあり、一年中で最も過ごしやすい季節でもあります。比較的、身体の調子も良い方も多いと思います。しかし、夏の疲れが出やすい季節でもありますのでお気を付けください。体調を良好に保つためには、自律神経のバランスが重要だと挙げられます。近年、みそ汁の摂取が健康を保つには有効とされています。たくさんのお湯を入れた贅沢なお味噌汁などはいかがでしょうか？これによって身体の新陳代謝を高め、自律神経のバランスを整えましょう。このことはお口の健康にも有効です。現代人は自律神経の交感神経が優位な方が多く、副交感神経とのバランスが取れなくなると体調不良に陥ることが少なくないです。お口中でも唾液の分泌量が少なくなります。バランスを良好にして適度な唾液量を確保でき、健康を保てます。