



# 5か月新聞

2021.5 Vol.71

晴れ模の空に、新緑の青葉。すがすがしさを感ずる時期になりました。  
昼間はあたたかく、朝と夜はすずしく冷えるので、体調管理に気を配りながら5月も元気に診療を行います。と、思っています。



## ニコトピックス

「えっ!?!」  
オーラルケアしてませんか?

美容とダイエットのために、あたしの朝は野菜ジュースとグレープフルーツです。  
ゴクゴク、モグモグ、ごちそうでした!  
あーいいですね! 歯も磨けないです...よし、さあ、お出かけです!  
今日はママさんの家に遊びに行くので遅寝しします...!

酸性度の高い飲食物を摂り続けると、酸におよぶ歯の表面が一時的に軟らかくなる。その状態で歯磨きをすると、歯ブラシが歯を傷めかねない。時間がたてば唾液の作用で口の中の酸が中和されるから、歯磨きは30分ほど待ちましょう。だから大丈夫じゃないかい?



## DHコラム 顎関節症について

①開口障害 ②顎関節や咀嚼筋の痛み ③関節音を主要症状としています。  
また、耳鳴りやめまい、頭痛などの症状が見られる場合もあります。

### 症状改善策

- ①無理に口を大きく開けない
- ②頬杖を長時間しない
- ③うつぶせ寝をさける
- ④下を向いた姿勢の姿勢作業 (下を向くと食いづらく、顎に負担がかかる)
- ⑤マウスピースをする

これらのいくつかは無意識のうちに行っている事が多いので、意識を付く事も大切になります!



X線カルテにてエアによる  
空気浄化を行い、診療中

〒371-0852 前橋市総社町総社1135-1  
TEL:027-226-1243 FAX:027-226-1299  
HP: <http://kusunoki-shika.jp> くすのき歯科 矯正歯科

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休	3 休	4 休	5 休	6	7	8
9 休	10	11	12 11:30~ 15:00 (休)	13	14	15
16 休	17 12:00~ 14:30 (休)	18 12:00~ 14:30 (休)	19	20	21	22
23 休	24	25	26	27	28	29
30 休	31					