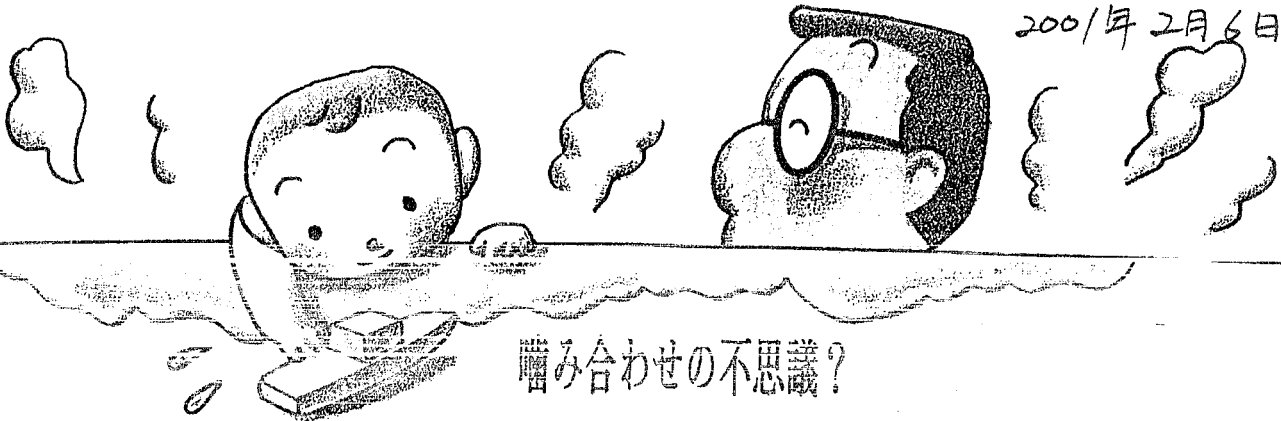


2001年2月6日発行



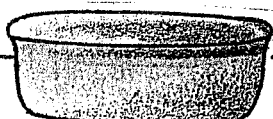
噛み合わせの不思議?

今回の数十年来と言われる記録的な豪雪のために、各地で交通網が寸断され大変な被害に遇われた方々や雪かきで大変な思いをされた方も多かったと思います。筋肉痛や腰の痛みに悩んだ方も私を含めて大勢いらっしゃる事と思います。

ところで、大変な重労働をされてそのために肩凝りがひどくなった方の中に「入れ歯」が「痛く」なったり「合わなく」なったりした方はいらっしゃいませんか？ もしくは自分の「歯」が「浮いたり」冷たいものが「しみたり」噛み締めると「痛み」があったりと言う事が、今まで無かったのに急に出了た人がいるとすれば、その大半は実は「噛み合わせ」がいままでと違ってズレた事によるものなのです。「ズレル」と言ってもそれはほんの少しの事なのですが(0.1~0.5ミリ)、「上の歯」と「下の歯」が咬んだ時に当たる場所が前後もしくは左右に少しでも変わると今までと違った所が当たるために、(バランスが採れていけば良いのですが、)お口全体のバランスが崩れ、特定の「歯」が強くなるようになりその「歯」に咬む力が集中してしまうため、「咬むと痛かったり」冷たいものが「しみたり」となるのです。

噛み合わせのズレル原因としては、顎を動かしている口の周りの筋肉のバランスが変わったり、顎を動かしている関節に問題が起きたときですが、それらを引き起こすものになるのは、姿勢の悪さや運動不足による機能障害、背骨の関節のズレ、腰骨の関節のズレだと言われています。肩凝りや腰痛が原因になるのがなんとなく分かるような気がしますか？それとも不思議な気がしますか？しかし事実これからの常識になっていく事です。最近ではテレビでも健康情報の番組で言われたり、健康雑誌の特集に載っていたりします。もしお口の噛み合わせに問題があったら早めに歯科医院で診てもらいましょう。

当医院のスタッフも日夜研修して皆様のご相談に応じれるよう頑張ってます。お気軽に声をかけて下さい。



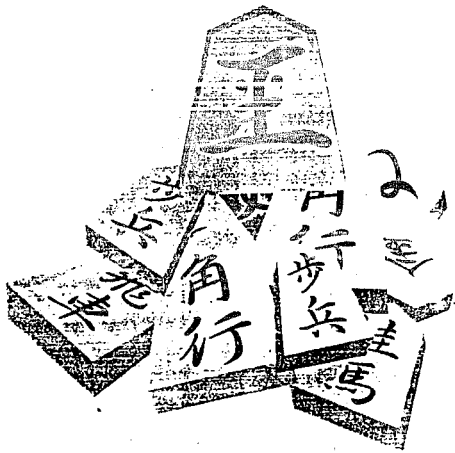
院長

★歯って得するコーナー

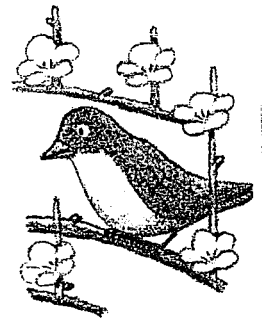
歯は、歯ぐきと歯ぐう骨がマダマである

どだい無理な話。
土台がなければ、

歯には根があります。この根を支えているのが歯ぐう骨で、このおわりを歯ぐきが覆っています。この土台があるから1本の歯に20kgもの力がかかる食べ物（リンゴむとかじりで歯にかかる重量は約20kg）でも、ちゃんと噛むことができます。ところが歯ぐきが菌におかされる、やがて歯ぐう骨も溶かされる病気が歯周病です。



1月から、スタッフの仲間入りさせて頂いてます。
歯科業務に勉強を始めたばかりで、お世話
未熟者ですが、お仕事のサポートが出来ると
早く仕事を身に付けたらいいと思います。元気で笑顔で
頑張ります。よろしくお願いします。 宮崎 香織



バレンタインチョコ

材料 (15×20cmのバット1台分)

製菓用スイートチョコレート 200g

無塩バター 30g

生クリーム 100cc

はちみつ 5g



作り方

① ボウルに細かく刻んだチョコレートとキューブ状のバターを入れ、湯せんにかけとく

- ② ①を鍋に入れて火にかけて、ホバラで混ぜ
③ ②が沸騰してきたら火を止め、①にか
て、ホバラで混ぜながらなめらかに
④ オーブンシートを敷いたバットに③を
流し入れ、冷蔵庫で1時間位冷
⑤ ④が固まったら好みの大きさに切
好みでココアをまぶすのもいいよ！