

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索



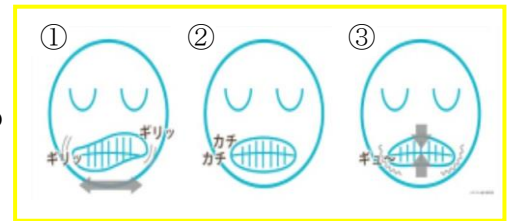
こわ〜い歯ぎしり

家族や友達に「歯ぎしりがうるさい」と言われた事はありませんか？

自分では気づかなくても歯ぎしりをしているかもしれません。まわりの人の迷惑になっているだけでなく、あなた自身に悪い影響を与えている可能性があります。歯ぎしりの原因、影響、予防する方法についてご説明します。

歯ぎしりの種類 (3種類)

- ① グラインディング…上下の歯を擦り合わせギリギリ音になる
- ② タッピング…上下の歯を打ちならす
- ③ クレンチング…上下の歯を強く噛みしめる音はしない



歯ぎしりの原因 (様々あります)

- ストレス (主な原因)
- 歯の噛み合わせの悪さ
- 歯並びの悪さ
- 虫歯
- 合わない詰め物
- 歯を抜いたままの放置 など

噛む力が一定の歯に集中してしまうために起こります。最近では、過剰な飲酒や逆流性食道炎などによる睡眠障害によっても歯ぎしりを誘発するのではと考えられています。

歯ぎしりの問題点



全身への影響
肩こり、頭痛、など



歯ぐきへの影響
歯周病が進行しやすくなる



顎への影響
顎関節症の悪化



歯への影響
歯が削れる、割れる、被せ物がはずれたり割れたりする、歯がしみる



周囲への影響
周囲で寝ている人が迷惑

このように、歯ぎしりは単なる癖ではなく、様々な障害をもたらします。

予防方法としては、気分転換をしてストレスを上手く解消すること、日ごろ食いしばらないように意識すること、虫歯や歯周病を治療すること、就寝時にナイトガード（マウスピース）を装着するなどがあります。ナイトガードは保険の治療で、ハードタイプとソフトタイプがあり厚さも異なります。型採りをして一人ひとりに合わせて作成します。

歯ぎしりの心配な方は、スタッフまでご相談ください。

また、お子さんの歯ぎしりは、顎の成長や歯の萌出の課程で起こりやすいものです。様子を見ていただいて、全て永久歯になっても続くような時はご相談ください。



端午の節句といえば柏餅！！

5月5日はこどもの日、端午の節句です。
端午の節句といえば、柏餅ですよね！なぜ柏餅なのでしょう？



柏の葉は新芽が出ないうちは古い葉が落ちないという特性があります。
「子供が産まれるまで親は死なない」ということから
「家系が途絶えない」という縁起と結びつけて

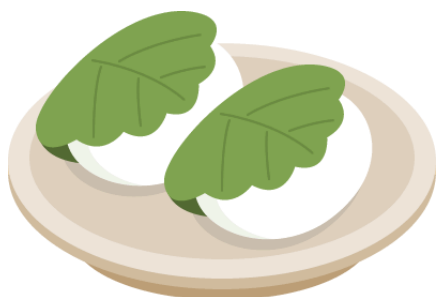
「柏の葉」＝「子孫繁栄」という縁起物・神聖なものとされています。

端午の節句の食べ物として柏餅を食べる風習が定着したのは江戸時代
（徳川九代将軍～十代将軍）で、参勤交代で日本全国に柏餅が渡ったとされています。
関東では柏餅を主に食べますが、関西ではちまきを食べるそうです。

ちなみに、、、 柏の葉の巻き方の違いは餅の中身の違いを表しています。

葉の「表」で巻いているものは**味噌あん**

葉の「裏」で巻いているものは**小豆あん**です。



山形市で美味しい柏餅を売っているお店

- 菓子の柴田屋（山形市七日町3丁目4-10）
- 作和庄（山形市鈴川町3丁目15-5）
- 芳紅庵たかはし（山形市十日町三丁目6-22）
- 佐藤屋（山形市十日町3丁目10-36）

※季節ものなのでお早めにご確認ください。

5分で簡単♥旬だけのこのカレーマヨ炒め

<材料（2人分）>

茹でたけのこ 250g

ハーフベーコン 4枚

☆カロリーーハーフマヨネーズ大さじ 2/3

☆カレー粉 小さじ 1

☆創味シャンタン 小さじ 2/3

☆塩、ブラックペッパー各適量

ねぎお好みで



適当な大きさにしたたけのことベーコンを油をひいたフライパンで炒めます。
マヨネーズ感が無くなるまで焦げないように注意しながらしっかり炒めましょう。
☆で味付て完成。