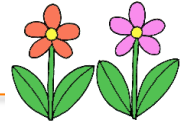




「イート通信」の「イート」は「eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから、このような名前をつけました。



イートな話

あなたは今、上下の歯が接触していますか？それとも上下の歯は離れていますか？急に言われても、よくわからないかもしれませんが、普段の何気ない時には、上下の歯は離れているのが理想的です。

口を開けたり閉じたりする時には、それぞれ、口を開ける時に働く筋肉と口を閉じる時に働く筋肉が活動します。普段のなにもしていない時には、この両方の筋肉が釣り合いのとれた状態で口は維持されます。通常、上下の歯が2~3mm離れた状態になっているはずですが、頭の角度や姿勢などによって上下の歯の離れる程度は多少変化しますが、基本的に上下の歯は離れています。「上下の歯はいつも接触しているような気がする」という人もおられると思います。そのような人は口を閉じる時に働く筋肉がいつも活動しているということになります。ずっと重いものを持っていると、ずっと腕の筋肉を活動させることになり、腕の筋肉が疲れます。これと同じで、いつも上下の歯が接触していると、いつも口を閉じる時に働く筋肉が活動していることになり、この筋肉は疲れてしまいます。そうすると、口の周りがだるくなったり、痛くなったり、頭痛や肩こりなどが生じることもあります。

いつも上下の歯が接触している方がおられましたら、普段から上下の歯を離すようにしてみましょう。精神的に強い緊張状態にある場合は、いつも上下の歯を噛みしめがちになるので、「上下の歯を離してリラックス！」を意識しましょう。ただ、上下の歯を離しすぎないこと（離すのは2~3mm、全ての筋肉がリラックスできる程度）、上下のくちびるまで離して、いつも口が開いた状態にならないように注意しましょう。



藤木辰哉



Q: 一般歯科でつけてもらったシーラントが一部とれてしまいました。

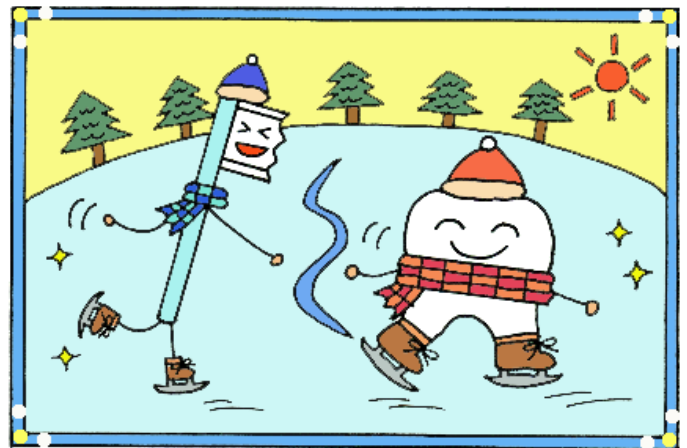
A: 早めに一般歯科へ行き、処置をしてもらいましょう。

シーラントは、むし歯を予防するためにつけてもらうものですが、一部が欠けたりすると、逆にその部分はむし歯になりやすくなってしまいます。もしシーラントの一部がとれてしまったのであれば、早めに一般歯科へ行き、処置をしてもらうようにしましょう。

基本的に、シーラントをつけてもらった場合は、その歯科医院へ定期的に通院し、シーラントに問題がないかなど、しっかり管理してもらうことが大切です。



平成26年4月1日より、消費税増税に伴い、来院ごとにいただいている処置・管理料3700円を3800円にさせていただきます。また、基本矯正料も4月1日以降にお支払いいただく場合は、消費税が8%になりますので、ご了承下さい。ご理解の程、よろしくお願い致します。



ご意見や感想をお寄せください。

当院のスタッフへ直接、またはE-mail (fujiki-orthod@s6.dion.ne.jp) でお願ひします。