

# まき歯科新聞

第45号

〈毎月第3火曜日〉

※今月は都合により第4週の掲載とさせていただきます。

## 時にはゆっくり深呼吸☆

先の熊本地震で被害を受けられた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。以前勤務し、地震発生のつい一週間前にも行った熊本のも、あまりにも急に変わり果てた姿に言葉もありません。

しかし、今こそ島原から恩返しをする時。自然災害の恐怖はいつも変わることはありません。26年前、普賢岳の噴火に見舞われた私達を、たくさんの方が支えて下さったこと。その時の感謝の気持ちも、復興を遂げた今なお変わることはありません。今、自分にできることから始めていきたいと思っています！

さて、新年度が始まり、我が家の大きな出来事といえば、長女の小学校デビュー☆一気に家族全員早起きになりました。冬に『新年度』が設定されてきたてよかつた〜と心から思う早朝です(汗)

今日のお話は、私自身にもいえることなのですが、みなさん、何気ない日常の中で上の歯と下の歯とで触っていませんか？私は以前から噛みしめる癖があり、何かに集中したり、疲れていたりますと、ついその癖がでてしまったりがあります。本来、安静時に上の歯と下の歯が接するところはありません。唇はとじていても、上下の歯は軽く離れているものなのです。食事の時は？と思われるかもしれませんが、実は食事や話したりする時には、瞬間的に合

わさるだけ。ですから一日の接触時間を全部トータルしても20分程度といわれています。いつも上下の歯が接しているということは、歯や歯の周りの組織(歯を支えている骨や歯ぐき、噛むための筋肉など)に本来の力をはるかに超える過酷な長時間労働を強いっているということになるのです。その結果、おし歯ではないのに歯がかけれる、顎の骨がへりやすい、被せものがこわれやすい、筋肉の緊張による頭痛など様々な弊害を引き起こしてしまいます。

一番の治療法は、思いだした時には深呼吸。歯と歯をはなして顔から上半身の力をめきまます…簡潔に言えば、深呼吸しながら一度タラ〜とする〜くれくれもそのままタラ〜となり続けないうつろ注意を☆何とかが癖をなおそう！と張り切りすぎるのは逆効果。気軽にまずは気づいた時に、他にも、目につく場所に『力を抜いて☆』や『リラックス☆』と書いたメモや好きな柄のシールを貼ることも効果的。思い当たる方は、ぜひ試してみてください。

何かとまだ心が落ち着かない日々ですが、一日も早く各地下、白い歯の輝く笑顔の花が咲きますように！



健口から健康のお手伝い

# まき歯科

院長 副島真紀

診療時間

月～金曜 10:00～12:30/14:00～20:00  
土・祝日 10:00～14:00

診療科目

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科  
※訪問診療も行っております。

島原市上新丁 1-4158-1 あんしんハウス島原 1F TEL.64-5077

