

よしなか歯ッピ通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ /<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶

こんにちは！ 岡本圭子です。気持ち良い秋の風を感じられる季節になりました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」…などと言われるように、秋は何をするにも良い季節ですね！私は四季の中で秋が一番好きで、今年の秋は何をしようかなあとワクワクしています。



この10月で私がよしなか歯科クリニックに勤め始めて1年がたちました。実は(?)私は大学時代の院長先生の教え子であり、そのご縁でお仕事をさせていただくことになりました。当院では一般歯科治療と矯正歯科治療を担当しております。私も小中学生の時に矯正治療を受けましたが、痛いし装置が目立つし治療期間は長いし…と色々悩ましかったのを覚えています。しかし今では一昔前と比べると驚くほど装置や技術が改良され、短期間に目立たない装置で治療を行えるようになっていました。ただいま、治療費用が割引になる「見えない矯正（マウスピース矯正）導入キャンペーン」も実施しております。歯並び・咬みあわせにお悩みの方はお気軽にご相談ください。

あなたに素敵な笑顔を届けます！ 岡本 圭子

心の扉をひらく言

人の心は、外からの刺激に敏感なもの。

もし、あなたがストレスを解消して心を明るくしたいなら、「明るい音楽を聴いたり」「楽しい映画を見たり」してみてもいいかがでしょう。

そうすることで、あなたの周りに溢れるプラスの言葉たちが、あなたの心にプラスのパワーを



宇宙ではどうやって歯をみがく…!?

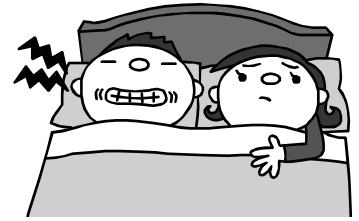
宇宙飛行士の歯みがきはかなり大変のようです。まず歯ブラシを動かそうとすると、歯ブラシではなく体の方が動いてしまうため、体をどこかに固定してみがかなければなりません（苦笑）

さらに、口をゆすいだ後の水の始末がまた大変…。無重力の宇宙では、上を向いてガラガラうがいをする、水が飛びちって機械に入り壊してしまう恐れがあります。そこで、こういった危険を回避するため、“歯みがき後の水はすべて



あなたは「歯ぎしり」常習者？

歯ぎしりを長い間し続けていると、「歯がすり減ったり・割れたり・欠けたり」してしまふことがあります。また、それ以外にも「顎関節症・肩こり・頭痛」などを引き起こす原因にもつながってしまいます。



★チェックしてみよう！

「歯ぎしり」は自分ではなかなか自覚ができません。ぜひ、下記項目でチェックされてみて下さい。

- 歯にヒビが入ったり、欠けたりしたことはありませんか？
- 口を閉じると、無意識に上下の歯がくっついていませんか？
- 集中しているとき（テレビを見ている時、パソコン作業中など）、無意識に歯を噛みしめていませんか？
- 朝起きた時、口の周りがこわばっていたり、あごが疲れていませんか？
- 頬の内側や舌に噛んだアトがありませんか？



★対策には「マウスピース」がオススメ！

歯ぎしり対策には「マウスピース」がとても有効です。ご自身のお口のサイズにしっかり合わせたマウスピースを、歯科医院で作ってもらいましょう。歯ぎしりは「ストレス」が原因と言われていますが、実は「歯ならびや噛み合せの悪さ」「治療した歯の不具合」「むし歯」などが原因になっている場

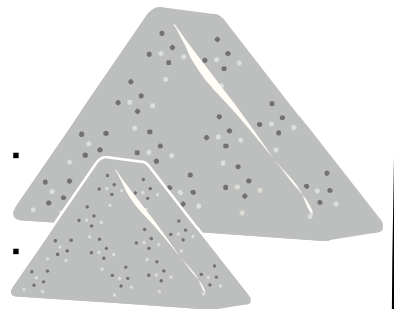
歯にいいレシピ

こんにゃくのわらびもち風



材料 2人分

- ・こんにゃく・・・・・・・・・・
- 180g
- ・きなこ・・・・・・・・・・



作り方

- ①：こんにゃくはひと口大に切り、ゆでて臭みをとる。
- ②：①の水気をきり、冷蔵庫で冷やす。
- ③：②をお皿に盛りつけ、きなこ黒蜜をかけて完成です。

栄養価（1人分）

- エネルギー・・・・30 kcal
- 食物繊維・・・・3.

ワンポイント

歯ごたえがあってよく噛めるため、しっかりと食べた感覚になるおやつです。もし、こんにゃくの臭みが気になるようであれば、「刺身用のこんにゃく」を使うのもオススメです。