



ほほえみ



西村歯科

未だコロナウィルスが完全には終息せず、気を付けながらの日々が続いています。

今回のコロナ騒動によって起きた社会の変化としてはネットを通じたオンライン化が最も大きかったと思います。

身の回りでも、会議やセミナーがオンラインになったり、子供のピアノのレッスンまでもがZOOMでしていたりと。また、世間では「ZOOM飲み会」なるものまでいろいろなものがオンライン上で行われ、きっと今年の流行語には「新型コロナ」と「ZOOM」もしくは「オンライン～」がノミネートされそうですね。

私はというと、初めの一ヶ月頃は目新しさもあって楽しくオンラインミーティングなどをしていましたが、だんだんとオンライン特有の映像のずれやフリーズ、話のテンポが合わなかったりということにストレスを感じるようになり、やはり人と人とは会って話すのが一番だなと感じました。



院長 西村 誠

七夕の雨

酒涙雨(さいるいう)という言葉聞いたことはありますか？七夕の夜に降る雨のことを指す言葉です。織り姫と彦星の逢瀬がかなわなかった、悲しみに流す涙の雨といわれています。

では洗車雨(せんしゃう)はいつの雨のことを指す言葉でしょう？答えは七夕の前日に降る雨のことをいいます。彦星が織り姫の元へ出かけるために牛車を洗った雨といわれています。彦星もデートのために洗車をしたのですね(笑)



本来は旧暦の七月七日の雨ということで、今の8月半ば頃に当たるそうです。今では七月七日は梅雨の時期で晴れの日の方が珍しいくらいになっています。織り姫と彦星は悲しい涙を流す機会が増えてしまった様です。

京都などでは七夕のイベントを8月に開催しているそうで、願い事をインターネットで受け付けてくれるそうです。大文字焼きなどでお炊き上げしてくれるそうですよ。



歯ぎしり、食いしばりの悪影響

日常生活のなかで無意識のうちに歯をくいしばったり、歯ぎしりをしていませんか？
それらは睡眠時に生じることもあり、自覚していない方も多くいるとされています。
本来リラックスした状態では上下の歯は少し隙間が開いています。
歯ぎしりやくいしばりによって長時間歯が触れ合っていると歯や顎に負担がかかります。

歯ぎしり、食いしばりによって出てくる症状

- ・歯の噛み合わせの面がすり減る
- ・歯がしみやすくなる
- ・顎が痛くなったり、口が開けにくくなる
- ・頭痛や肩こりの原因になる



歯ぎしりの原因は明確にされていませんが、ストレスや噛み合わせが悪いなどが要因といわれています。

日常的に歯ぎしりが癖になってる人もいます。そのような人は睡眠時にも歯ぎしりをしている可能性が高いです。



治療法

- ・日中では食いしばらないように意識する
- ・ストレスを解消する
- ・噛み合わせの調整をする
- ・睡眠時にはナイトガード(マウスピース)を使用する。



睡眠時にナイトガードを装着することで上下の歯が直接あたらないようにし、歯と顎にかかる負担を軽減することができます。
ナイトガードは歯科医院で歯の型どりをして作成できます。
歯ぎしり、くいしばりが気になっている方は一度ご相談ください。



歯科衛生士 古賀 葵

編集後記

新型コロナウイルス感染予防の為に毎日マスクをしています。だんだん暑くなってきたので息苦しくなってきました。冷感マスクなどの夏用マスクが気になりますがやっぱり快適なのではないでしょうか？機会があれば買ってみたいです。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です。
ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp

