

今月は顎関節症についてのお話です。

顎関節症とは、主に

- ① 顎が痛い
- ② 顎が鳴る
- ③ 口が開かない

といった症状の事を言います。顎やお口は毎日の食事や会話で使うため、このような症状が出てしまうと辛いですね。そんな顎関節症の主な原因と対処法について紹介します。

〈顎関節症の原因〉

顎関節症は一つの要因から症状として現れるのではなく様々な要因が重なり症状として現れます。

- ・ 噛み合わせ
- ・ もととの顎の関節の特徴
- ・ ストレス
- ・ 悪習癖



顎に関係する生活習慣や悪い癖を改善する事で症状が良くなる事もあります。

こんな癖、習慣に気をつけよう！！

- ・ 常に上下の歯が接触している（TCH）スマホの影響で下向きになることが多く要注意です。
- ・ 片側だけで食べる
- ・ 頬杖をつく
- ・ 歯を食いしばる（スポーツ、寒さ等）
- ・ 長時間同じ姿勢でいる

これ以外にも習慣的に顎に力が入るものは、痛む時は控えるなど工夫してみましょう。

8月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西 戸原	榎本 笹原 中西	最上 笹原 戸原	笹原 戸原 白子	笠間 榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子

8月のインフォメーション

西口 矯正診療日

6日（土）21日（日）

一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

院長休診日

6日（土）午前午後 10日（水）午後
19日（金）午後 27日（土）午前午後
院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日（Dr.丸岡）

6日（土）午前

8/1（月）西口、8/3（水）東口の診療は
午後3時からになります。

午前中はキッズイベントの為診療いたしません。

西口東口ともお盆休みはありません。

平常通り診療いたします。

〈顎関節症の対処法〉

【筋肉マッサージ】

顎関節症に効果のあるマッサージを紹介します。

咬筋のマッサージ

- ① 頬骨の下から顎に掛けての部分
指の腹で（人差し指、中指）
押さえる。



- ② 指の腹で力を入れずにクルクルと円をかくようにマッサージする。
※ お口は閉じていて構いません♪
- ③ 上記のマッサージを30秒間、1日に1～2回行う。

側頭筋へのマッサージ

- ① こめかみに手を当て、奥歯を噛み締めた時に盛り上がる部分を指の腹で押さえる。
（人差し指、中指）
- ② 力を入れすぎないようにクルクルと円をかくように指の位置を動かしながらマッサージする。



お風呂の中など血行がよくなった時に行うとより効果的です。

分からない事がございましたら、お気軽に当院のスタッフにお尋ねください。



管理栄養士のためになる話



しみんスタッフ日記リレー



みなさんこんにちは！！毎日暑いですが体調など崩されていませんか？暑いので食欲も落ちがちですが、冷たいものばかり食べることも夏バテの原因となり疲れの原因にもなります。胃腸の冷えにも気をつけていただき、水分をしっかりとり、日々のお食事バランス良く取りましょう！！

また、水分補給の際はなるべくスポーツドリンクなどの甘い飲み物を避けむし歯予防に努めましょうね！
今回は夏にぴったりのカレーレシピです☆

☆ゴロゴロ夏野菜カレー☆ (4~5人前)

<材料>

- ・ズッキーニ 1/2本
- ・なす 大1本
- ・パプリカ 80グラム
- ・玉ねぎ 大1/2個
- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも大1個
- ・茹でたインゲン5本
- ・ひき肉 150グラム
- ・生姜ニンニク みじん切り少々
- ・カレールー 1/2箱
- ・ケチャップ、ソース 各大さじ1
- ・水 750ml

<作り方>

- ①ズッキーニは5ミリ程度の半月切り、パプリカ、にんじん、なすは乱切り、インゲンは5センチほどに切り、ジャガイモはくし切りに切ります。
- ②鍋に油をひき、生姜、ニンニク、ひき肉を炒めます。ひき肉に火が通ったら玉ねぎとジャガイモ、にんじんを加え炒めます。鍋に水を加え蓋をして、弱火で煮ます。
- ③鍋とは別にパプリカとナスをフライパンで炒めます。
- ④鍋のジャガイモに火が通ったら、ズッキーニとカレールーを入れて溶かします。
- ⑤ズッキーニに火が通ったらフライパンで炒めた野菜を加えさっと煮ます。ケチャップとソースを加え味を整えます。
- ⑥最後にインゲンを鍋に加えて完成！



噛む噛む POINT

野菜をなるべく大きく切ってください。自然と噛みごたえがでて噛む回数を増やすことができ、顎の成長に良いです。

今回は夏野菜を使ったレシピですが、レンコンなどの根菜を入れるとさらに噛みごたえがアップしますので試してみてくださいね！！



こんにちは！！歯科衛生士の岩崎です。

突然ですが、みなさんはからだのケアを何かしていますか？私はいま、カイロプラクティックに通っています。近年、健康や美容に対して老若男女問わず意識が高く食事やサプリメント、運動など方法は様々ですが何かしら行っている方も多いかと思えます。私の周りでも、健康・美容・ダイエット“おたく”がいます(笑) 当の私はというと、興味が無いわけではないのですがいかんせん面倒くさがりでして・・・(苦笑) これとって、何もしていませんでした。そんな私がなぜカイロプラクティックに通っているのかというと、きっかけは母でした。

私は腰が悪くヘルニア予備軍でして、だましまし上手く付き合っていますが仕事柄どうしても腰に負担がかかり、ある意味腰に爆弾を抱えている状態です(汗) そんな時、母に勧められて行ってみたらとても良かったのです！カイロプラクティックは聞いたことはありましたが、整体の高級バージョンぐらいの認識でした。でも、先生に色々聞いてみると実際は違いました。簡単に説明すると、整体は筋肉をほぐすことでカイロは神経圧迫を改善すること、神経圧迫を改善することにより神経の動きが正常になり体を治す機能(自然治癒力)を高めることを目的としています。私が、先生に聞いた話で一番興味深かったのは“骨のズレ”についてです。原因には3つのストレスからなるそうです。

物理的ストレス 外傷、悪い座り方、立ち方、歩き方、姿勢など生活習慣

科学的ストレス タバコ、薬など

精神的ストレス 仕事・家族のストレス、寝不足、過労など

この話を聞いた時に、顎関節症、歯並び、歯周病などの原因として歯科にも共通する事だと思いました。

カイロプラクティックはそれらを予防する1つの手段で普段の生活習慣を正しくすることが大事だと改めて感じました。

私は、たまたまカイロが合いましたが人それぞれ自分に合った何かがあると思います。それを見つけてみてください☆

