



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.59

今年も無事に11月15日を迎えることができました。「あれっ、11月15日って何かの日だった？」と思うことでしょう。実は、ほしば歯科医院の開院記念日なのです。今年の11月15日で開院から22年が経ちました。つまり、11月16日から23年目が始まったのです。

長いようで短い年月ですが、これまで継続してこられたのは、決して立地条件が良いとは言えない当院なのに、夏は汗をぬぐいながら、冬は冷たい手をこすりながら診療に来てくださる皆さんのおかげです。

『誕生日は自分を産んで育ててくれた人々に感謝する日なんだよ』とある人が言ってました。改めて、ほしば歯科医院を育ててくださっている皆さんに感謝しています。

このような気持ちを忘れずに、これからも、少しでも多くみなさんの笑顔が見れるようスタッフ一同努力していきます。これからもよろしくお願いたします。



気持ちを落ち着ける



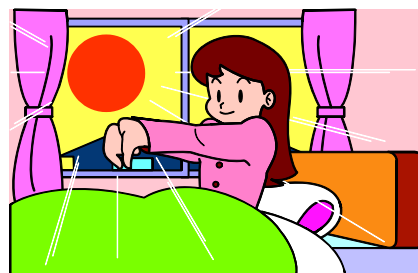
日常のなかで、気持ちが落ち着かない場面は、とてもたくさんありますよね。たとえば、何かいざこざがあると腹が立ったり、イライラします。また、何かの集まりで、もしくは職場の会議で発表しなければならない、あるいは大切な面談があるときなど、ここが勝負というときほど、あがってしまいドキドキしてしまいます。

問題は、そのようにイライラしたり、腹が立ったり、どうしようと緊張して、ドキドキしたりする心に、『落ち着け、静まれ』と心で命令しても、なかなかいうことを聞いてくれないことです。

では、どうすればよいのでしょうか。そのときは、呼吸を操作するとよいのだそうです。

実は、心の状態と呼吸との間には、みごとな相関関係があるのです。腹が立っているときやイライラしているときの呼吸は、ぐーっと息をつめたりして不規則な浅い呼吸になっているか、浅くて早い呼吸になっていませんか？緊張してあがっているときもやはり同じですよ。

逆に、楽な姿勢で、好きな音楽でも聴きながらリラックスしているときの呼吸はどうでしょうか。ゆっくりとした深い呼吸になっているはずで



『息』は『自らの心』と書きますが、まさに呼吸の動きは、心の動きそのものなのです。つまり、呼吸を変えると心が動いてくれるのです。

そこで今回は『簡易腹式呼吸法』をご紹介します。

椅子に浅く腰かけ、手のひらを下にして両手を胸の高さに置きます。

ゆっくりと口から息をはきながら、両手を下腹の高さまで下ろしていきます。

上半身を前に倒しながら、手のひらを上向きに返し、両手を前に伸ばして、息を吐ききります。

ゆっくりと、鼻から息を吸いながらからだを起こし元の姿勢に戻ります。手を胸元に引き寄せ、手のひらを返しての形になります。

～で1セットです。そのときのこころの動きにあわせて、適宜何セットが行います。

診療前のドキドキを、待合室で『簡易腹式呼吸法』を実践してみるのもいいかもしれません。

気になる方は、お気軽に声をかけてください。



顎関節症



かつては歯科の二大疾患は『むし歯』と『歯周病』と言われていましたが、最近では『顎関節症』を加えて三大疾患とされています。

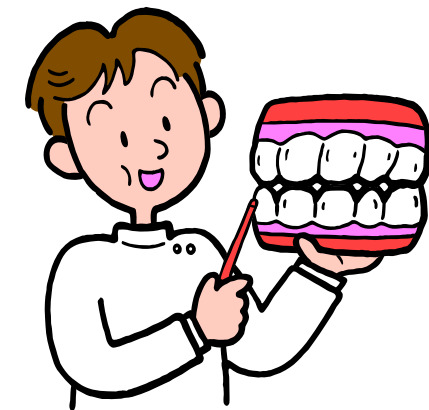
「むし歯や歯周病だけでなく、顎関節症の予防法も教えてください」という質問をいただきました。むし歯や歯周病に比べまだまだ知名度の低い疾患だと思っていましたが、皆さんのお口の健康に対する関心の高さを感じました。

顎関節症は、『顎が痛い』『顎が開けにくい』『顎を開けるときの音がする』の主症状のうち1つ以上が生じたときに診断します。また、頭痛、極度の肩こり、腰痛に悩まされたり、目が疲れたり、集中力が欠如したりなどの様々な症状が現れてきます。

顎関節症は、むし歯や歯周病のプラークとの関係のような明確な原因はまだ解明されていません。原因のひとつとして『噛み合わせ』があります。成長期によく噛む習慣がなく、歯並びが乱れてしまったケースも多くなっていて、顎関節症との因果関係も取りざたされています。また、日常生活の姿勢のあり方や悪習慣（足を組む、頬杖をつく、背中を丸めて字を書くなど）、寝るときの姿勢も起因していると言われています。

当院では、顎関節症と認められる患者さんの治療としても、また予防としても、噛み合わせの調整や修正を行っています。噛み合わせは、むし歯を治したあとの詰物がほんの少し高いだけでも変わってしまいます。このニュースレター1枚分の

の厚さ程度の微調節の場合もあります。また、実際に詰物や歯を調整する以外に『スプリント』と呼ばれる装置を用いて直接噛み合



わせを修正していく方法もあります。スポーツ選手が装着しているマウスピースのような装置で、夜間寝ているときに装着してもらいます。これを装着することで、歯が直接噛み合わないようにして、安静な噛み合わせに修正していく方法です。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>



お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入っており、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。



編集後記

『僕の家はおとうさんのおかずだけ多い。だから、僕は早くおとうさんになりたいと思った』というある食品会社のTV CMがある。私はなんとなくこのCMが好きです。差別するのではなく、区別することは大切だと思うからです。こんなことから、家族関係や人間関係、社会関係などが育まれていくような気がします。

ほしば歯科医院ニュースレター 第59号
発行日 2005年11月17日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. info@hoshiba.net
<http://www.hoshiba.net>
発行責任者 干場貴司