



# あしはらだより

あなたの笑顔が私達の原動力です。

こんにちは



こんにちは。あしはら歯科医院の 古西 香保里（こにしあほり）です。  
すっかり秋になりましたね。お元気でいらっしゃいますか。  
たくさんある歯科医院の中から当院を選んで下さり、ありがとうございます。私達はメンバークルとなって、お一人お一人に合った治療を提供し、あなたのまぶしい笑顔が見られるように頑張っています。  
定期的に私達の熱い思いをお伝えしていきたいと思えます。

## 究極のかみ合わせを追求しています!!

昔から、「香保里ちゃんはきれいな歯をしているね～～」と言われていました。  
下の前歯が少し乱れていますが、他はきれいに並んでいます。矯正した歯並びが100点満点なら、95点くらいです。

でも、15年以上頭痛と、肩こりで悩んでおりました。肩こりはひどくなると吐き気に変わるので。運動不足になるときめんです。  
ある時、インプラントの工場見学の会場でかみ合わせ治療の専門家と知り合う事になり、「きれいな歯並び」と、「良いかみ合わせ」は全く別物と知りました。  
「きれいな歯並び」は、単に見た目だけです。  
「良いかみ合わせ」は、機能的な事を見ますから、乱れた歯並びでも良いかみ合わせは存在するのです。

私は、「きれいな歯並び」ですが、「悪いかみ合わせ」だったのです。  
夜な夜なギリギリ歯ぎしりをしていたようです。  
アゴを横にずらした時 奥歯に異常に当たる箇所があり、それをなだらかにするために、歯ぎしりは始まったと思われます。  
そのために奥歯の一部と、糸切り歯は4本とも、まったいらになりました。  
そして、アゴを横にずらした時、ずらした側の奥歯が全部当たる・・・というかみ合わせになりました。  
この頃は、毎晩のように主人にアゴを触られて起こされていました。  
幸い、奥歯の「山」と「溝」はそれほど減っていなかったため、糸切り歯の形を変えるだけで「良いかみ合わせ」にする事が出来て、ひどい肩こり、頭痛から解放されたのです。

「良いかみ合わせ」とは・・・

- 左右対称のアーチ型の歯並びであること。
- 歯が左右対称の高さに並んでいること。
- 歯並びの平面が顔の真ん中のラインと垂直になっていること。
- 前歯と奥歯がかばいあうかみ合わせになっていること。



あなたのかみ合わせは、大丈夫ですか。

5年以上続く重い頭痛、ひどい肩こりはありませんか。

獅子舞の歯のように、まったいらな歯並びは奥歯に横揺れの力がかかって抜けやすくなります。虫歯や歯槽膿漏でなくても、かみ合わせが悪くて、歯を失ってしまう事もあるのですよ。

せっかくたくさん残っている歯、今一度再点検しませんか。

いつまでも、自分の歯で「好きなものを好きなだけ食べられる幸せ」をかみしめていただくために、「かみ合わせ診断」行っています。

## 寝相のこと

あなたは、寝相は良いですか？

先日、夜中に目が覚めたら、めったにしない左を向いたうつ伏せ状態でした。首は痛いし、右は唾液で濡れているし・・・そして 何より左のアゴの関節の痛さにびっくりして、口を開けようとしませんでした。ところが、どこかでロックされて、半分しか開くことが出来ません。「あ～～ この状態で無理に開けると、あの方の様になるな～～」と・・・体勢を直してそのまま寝ました。翌朝、アゴは何ともありません。こんな時は、正座の後のしびれと同じと考えてください。痛い時、開かない時は無理に開けないことです。痛みが無くなるのを待ってください。長引いたら、ご相談くださいね。

## 院長のコレクション その2



テングガイ

どっしりとした重さのなかにも、美しさがあります。



チョウセンフデ

オレンジ色がきれいです。 6 cm



リュウキュウタケ

20年以上前に 沖縄で手に入れました。竹の子の様です。



マンボウガイ

コロッとしていてかわいい！



あしはら歯科医院

豊橋市芦原町嵩山地 2 5 0532-29-8355  
診療日...月、火、水、金、土

かみ合わせの診断 ご相談下さい。  
私たちは、頭の骨や、顔の真ん中を基準に診査・診断を行っています。