

哲風会通信

2013年12月 vol.24

月日の経つのは早く、もう12月。クリスマスやお正月が近づく慌ただしい時期がやってきました。

一昔前までは、この時期、年賀状を書く作業に追われていたものでしたが、最近ではメールで新年の挨拶を交わすことが多くなっています。便利にはなりましたが、新年を迎えた朝に年賀状を玄関先で心待ちにしていた子供の頃を思い出すと、日本人として寂しい気もします。皆さんは年賀状派ですか？それともメール派ですか？



全身と噛み合わせの関係

皆さんは自分の噛み合わせが良いか、悪いかわかりますか？

噛み合わせは、小さい頃からの過程(虫歯や生活習慣など)で出来上がります。

噛み合わせが悪いとアゴの位置がズレたり、首が傾いてきます。そして、頭が一方に傾くと、背骨が曲がって肩や腰の位置が崩れてしまいます。

その結果、筋肉がこったり、血流が滞ったりして様々な全身症状を引き起こしてしまいます。

噛み合わせが悪くなると、そのほかにも様々な悪影響をおよぼすことがあります。

例えば…

●ストレス

肩・首のこりなどがストレスとなり精神状態が不安定になる。

●胃がもたれる

よく噛めないことで食べ物が咀嚼しきれずに胃に運ばれると、食後に胃もたれが起こる。

●老けて見られる

首が傾いたり、背骨が曲がったりすると姿勢が悪くなります。また、アゴ周りの筋肉がゆるんで顔のハリがなくなることで老けて見られる。

矯正治療やかぶせものの治療などで正しい噛み合わせにすることによって、症状を改善できるかもしれません。気になる方は一度歯科を受診してみてもいいでしょうか？



トピックス



先月、2カ月に一度行っている3院合同ミーティングで、基本所作について学びました。皆さんは基本所作という言葉を知っていますか？基本所作とは、基本的な動作のことでマナーや礼儀をまとめたことをいいます。

実際に実演をして、みんなで意見交換したりすることで気付くこともありました。

立ち方、座り方、お辞儀の仕方など基本的な動作ですが、少し気を付けるだけで相手に与える印象が全く違うものになるのだということを改めて感じました。相手に不快な思いをさせないためにも普段から意識しなければいけないと思い、自分の立ち居振る舞いを見直す良い機会になりました。

今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの河村です。

もうすぐクリスマスがやってきますが、みなさんはどのように過ごすのでしょうか？小さい頃は、サンタさんがいると信じてプレゼントを待ち望んでいたことが懐かしいです。

今年はどこかにイルミネーションでも観に行って、クリスマスっぽいことをしたいと思っています！



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字屋寝
233 - 1
TEL:018-875-2801