

# 哲風会通信

2015, 1 Vol.37

## あけましておめでとうございます!

みなさま新年あけましておめでとうございます。  
昨年の漢字一文字は「税」という漢字でしたが、私的には「嘘」という漢字が当てはまる年だったのではないかと思います。小保方さんのSTAP細胞、佐村河内さんのゴーストライター、県議の政務活動費、大臣の使途不明金、など。今年はどんな年になるのでしょうか。願わくば良いイメージの残る1年にしていきたいですね。



## 顎関節症

口を開けると顎がコキコキと音がしたり、痛みがあって口が開けにくかったりしていませんか？もしかしたら顎関節症になっているかもしれませんよ。顎関節症になる原因は1つのことだけでは無く様々なことが絡み合って起こると言われています。要因としては、もともとの顎関節の弱さや咬み合わせの悪さ、日常的な癖、食事、歯ぎしり、寝ている時の体勢、吹奏楽器の長時間使用、など色々あります。しかし治療法は以外に少なくスプリントと呼ばれるマウスピースを作製するのが一般的です。このスプリントを使うことで、顎関節にかかる負担を少なくしていきます。その他にはパンピングマニピュレーションと呼ばれる、関節内に注射をして関節の動きをよくする方法や、顎関節の手術などもありますが、通常はこのスプリントを行って治療効果が出なかった患者さんに行う事が多いです。顎関節症で大事なことは、なるべく原因を追究してその原因を取り除くことが大事になります。特に普段からストレスを抱えていて、上下の歯を噛みしめている人は注意が必要です。意識して、口を開けておく練習をしたほうが良いですね。今はストレス社会でストレスが無いように生活することは難しいかもしれませんが、あきらめてしまえば改善ができませんので、少しずつ変化させていけるように頑張りましょう。



スプリント

# 野球

私の息子が小学校の野球部に入りました。私もたまに練習や試合を見に行きます。見ていて思ったのですが、野球というスポーツはサッカーやバスケットと違ってあまり運動神経を必要としないスポーツなのかなと思いました。プロ野球選手になろうとするのであれば、運動神経も相当必要だと思いますが小学生の野球ではあまり関係なさそうです。サッカーやバスケはどうしても1対1の局面が出てきてしまって瞬時の判断が必要とされます。でも野球は比較的のんびりしているというか、考える時間が多いというか、よくも悪くも何とかなることが多いですね。守備も攻撃も、ノックを頑張ればうまくいきますし、バットを振れば打てるようになるので、反復練習が最も大事なのかな。最近野球をやる子供たちもどんどん減ってしまって、9人そろわない小学校もたくさんあります。秋田県が小学生の学力全国トップなのはすごいと思いますが、もう少し運動にも力を入れてもらいたいですね。特に野球やってもらいたいですね。うちの子供運動神経無いからな一って悩んでいるお父さんお母さん！ぜひ野球やらせて見てください。練習して試合に出て仲間と泣いて笑って、学校だけでは、習い事だけでは、気が付かない自分の子供が見えてきますよ。そして子供が一番楽しめると思います。



## 今回の通信担当

理事長の武蔵です。

Love the life you live. Live the life you love.

自分の生きる人生を愛せ。自分の愛する人生を生きろ！

2015年、今年も頑張ります。

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昼寝  
233-1  
TEL:018-875-2801