

わは歯ニュース 8月号

夏になり肌を露出する機会が多く、ブレスレットなどの装飾品を身につける機会が増えました。
 そこで！！私がご紹介するが『ミサンガ』です vv
 中学生の頃からミサンガにはまりはじめ、高校生の頃は常に腕にミサンガを付けていました（^ー^）V今も右足に付けています★

Q. ミサンガとは？

A. 手首足首などに巻きつけて（普段持ち歩いているものでもOK）、紐が自然に切れたら願い事が叶うというお守り。

Q. 付ける場所によって効果は違う？

A. 利き手→恋愛成就 利き手とは逆→学業や仕事 足→金運上昇

Q. 色に意味はあるの？

A. 赤色→恋愛 黄色→知識や知性 青色→仕事 緑色→お金 白色→健康 オレンジ→友情・人間関係に効くと言われていています☆

作り方 材料：紐（刺繍糸・毛糸なんでもOK）100cmの紐を2本以上～何本でもOK！

- ① 何本かの糸を7:1にね、 ② 数字の“4”をつくる ③ 基本糸を芯糸に1回巻きつけて“キュッ”としめる ④ 何回か①～③を繰り返す ⑤ 完成♡

糸をとりしめる



③ 基本糸を芯糸に1回巻きつけて“キュッ”としめる



④ 何回か①～③を繰り返す

この他にもインターネットで検索すると色々な作り方が掲載されています♪

学生さんは秋には体育祭や文化祭といった行事でクラスが一致団結する機会があります。

そんな時、おそろいのミサンガを作ってみてはどうですか？

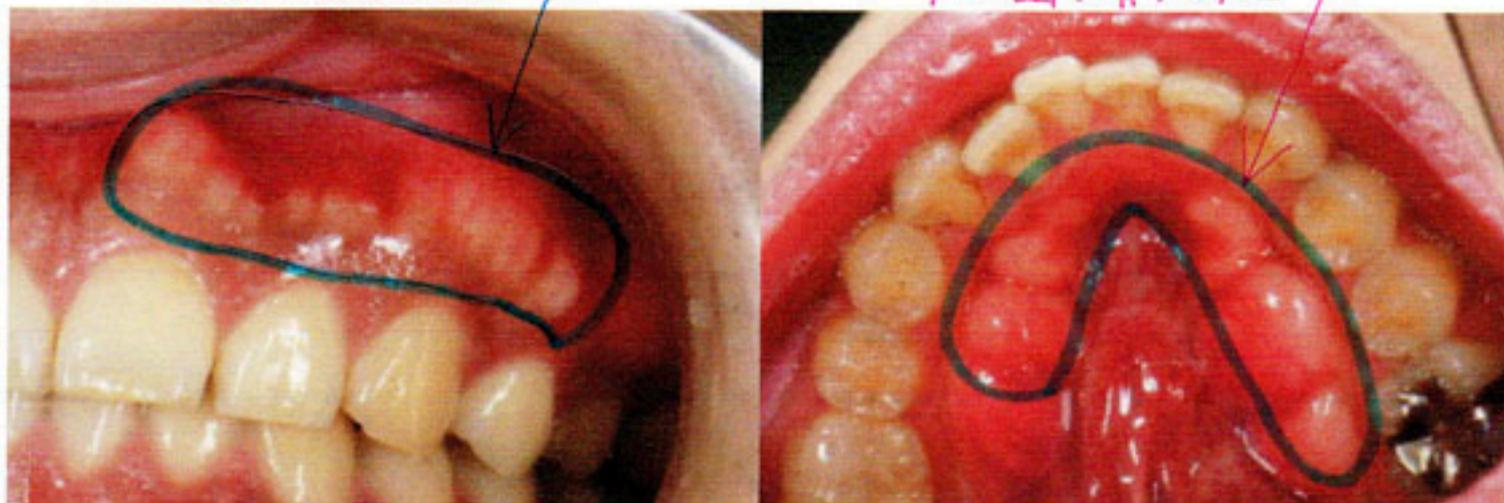
また、受験シーズンには友達や先輩に『合格祈願』にプレゼントしてみてもいいでしょうか？

Q. 歯軋りや食いしばるとなぜよくないの？

- A. 歯が削れたり、割れたり、被せ物が割れる事がある
- 歯周病の進行・顎関節症が悪化する可能性がある
- 虫歯ではないのに歯がしみる
- 肩こり、偏頭痛、顎の疲れ、目の奥の痛み、首の痛みなどの原因となる事がある
- 睡眠時無呼吸症候群との関連性が指摘されている

上の歯の骨隆起

下の歯の骨隆起



骨隆起があると、義歯が入った時に義歯と骨隆起が当たり、痛みがでる原因となる事もあります。

Q. 改善策は？

- A. ナイトガード（マウスピース）の作成
- 意識改革（噛み締めに注意する、頬杖をつく癖をなくすなど）

食いしばりの自己CHECK！

自然に口を閉じ、唇が触れている状態では、上下の歯が触れ合っていない状態が正常です。以下の時、上下の歯が触れ合っていないかチェックしてみてください。

- ① 長時間、人と話しをしないで集中している時（特にパソコン関係）
- ② 料理中（特に包丁を扱っているとき）や掃除中
- ③ スポーツ中車の運転中・洗髪中

もし、上下の歯が接触しているような場合、噛み締め傾向にあるので要注意です！

はま歯科医院
〒501-6244 羽島市正木町大浦79-2
TEL. 058-394-4662 HP. <http://www.ham-dent.com>
E-mail info@ham-dent.com
診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30 土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
休診日 日曜日、祝祭日、木曜日

