

# わは歯ニュース 5 月号

朝晩の冷えも和らぎ、過ごしやすい時期となりましたが、皆様お変わりございませんか？  
新型コロナウイルスによる行動制限がなくなり、今年のGWはお出掛けプランを立ててみえる方が多いのではないのでしょうか？ お天気が続くといいですね・・・。

さて、暑からず寒からずの気候のせいか自宅の観葉植物の成長ぶりが著しく感じたので、その様子を撮ってみました。（小学生の理科の教科書を思い出します・・・笑）

4/1撮影



4/23撮影

『フィロデンドロン・ロジコンゴ』というサトイモ科の植物ですが、茎の一部から顔を出した小さな葉っぱが、わずか3週間ほどで立派な葉に成長しました！ 生命力を感じさせられます。

## 暮らしの中に植物があるメリット

生活空間で重宝されている観葉植物は人々に無意識の内に作用し、さまざまな良い影響を与えてくれます。



### 空気清浄、調湿効果

光合成の仕組みによって、部屋が酸素の多い空間となり自然な空気清浄が実現する。  
また、部屋の湿度が低いときは根から吸い上げた水分を葉から発散、湿度が高いときは葉の気孔から水分を吸収する。

### 視覚疲労を回復する効果

パソコン、スマートフォンの画面などで日常的に酷使している目の疲労は、植物の色で軽減される。  
また、自然と植物に目がいくことで長時間画面を見続けることを避ける効果もある。

### ストレス緩和効果

見る、触れるなどの植物との積極的な関わりが生理学的、心理学的にストレスを軽減する。



そして何より、育てる喜びを味わえます。

手間をかければかけただけ、ペットと同じように愛着が湧くものだと思います。

さまざまな事情で動物を飼うことができなくても、植物なら安心して育てられますね。

担当：近藤

# 過剰な力が歯を壊します!



歯が悪くなる原因といえば主に虫歯と歯周病ですが、歯に加わる過剰な力も歯を傷めて壊してしまうことをご存知でしょうか？ 食事時にかかる咬む力はさほど問題ありませんが、

歯ぎしりや食いしばりの力は **「体重の2倍の力」**

が歯にかかるので、その過剰な力のせいで歯の寿命を縮めてしまいます。

## 咬合が強すぎると・・・

- ・ 歯がすり減る、詰め物が外れる、被せ物が欠ける
- ・ 歯周病の悪化につながる  
(歯を支える骨が溶かされると、広がった歯と歯茎の隙間に細菌が入り込みやすくなるため)
- ・ 知覚過敏になりやすくなる  
(鎧の役目をもつエナメル質の量が減り、内部への刺激が伝わりやすくなるため)
- ・ 顎関節症の原因になりうる
- ・ 歯並びが変化する



などのトラブルが生じます

歯ぎしりの原因は明確に解明されていません。身体的、心理的、遺伝的な要因があるようですが、もっとも大きな割合を占めるのが **「ストレス」** と言われています。

また、歯ぎしりの 80%以上が浅い眠りの時に起こるため、**「睡眠の質を改善する」**ことが大切です。

ストレス管理は根本的な解決策ではありませんが、今のご時世、ストレスをなくすのは簡単なことではありません。

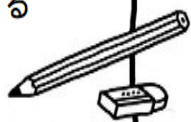
就寝時にマウスピースを装着して、歯や顎への負担を軽減することもおすすめします。

- ・ 飲酒、喫煙の頻度を減らす
- ・ 気分転換や適度な運動でストレス解消する
- ・ 就寝前にストレッチをする
- ・ 就寝前のスマホ、ゲームの使用を控える

など

### マウスピースの特徴

- ・ 力を分散させ、歯の代わりにマウスピースが削れてくれる
- ・ 削れても補修ができる
- ・ 健康保険が適応する



「歯ぎしりくらい大丈夫」と侮っていると、知らないうちに大切な歯や顎がダメージを負ってしまうかもしれません。症状に心当たりのある方は対策をして、いつまでも健口を保ちましょう。

### はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2  
Tel & FAX 058-394-4662  
Web <https://ham-dent.com/>  
診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00  
(土曜日) 9:30~13:00 / 14:30~17:30  
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日  
\*祝祭日のある週の木曜日は診療いたします