

## 顎関節症ってどんな病気？

顎関節症とは、アゴの関節の音がしたり、痛みがあったり、時には口が開けにくくなったり、アゴを支えている筋肉に痛みが起こったりする病気です。

### ★原因は？

- ・歯並び ・生活習慣 ・ストレス ・筋肉の緊張・・・etc
- いろいろな要素が絡み合っていると考えられます。



### ★何に気をつければいいのか？

- ・歯ぎしりや噛みしめ、頬杖をつくなどの習癖は止める
- ・顎で雑音をさせて遊んだり、無理をして硬いものを噛まない
- ・片側でばかり噛まず、両方の奥歯でゆっくり噛んで食べる

### ★スプリントって？

就寝時に使用する、取り外し式のマウスピースです。アゴの関節に加わる力を軽減したり、噛みあわせを正しい位置に誘導していきます。保険治療が適応されます。



**\*お気軽にお問い合わせください。\***

石垣島に行ってきました。  
ず〜っと曇り&小雨でしたが、大崩れもせず楽しんでできました。  
最高気温30度弱で海に入れるほどでした。  
札幌から3000kmも離れるとずいぶん違うものです。写真はダイビング(体験ダイビングですが)で見たマンタです。よく見るとコバンザメが4匹ほどいますね。  
初めて見たのでその迫力に驚きました。  
また行きたいとは思いますが、どうなることやら。



非常勤DR. 井上

こんにちは。  
乾燥する季節ですね。  
風邪やインフルエンザの予防のために家の加湿器を新しく増やしました！  
形がしずく型で可愛く、一目惚れしました(\*^\_^\*)  
超音波振動で水が細かな霧状のミストになって出てきます。  
アロマオイルを入れると、ミストと一緒に香りも出てきて本当に癒されま〜す♪  
オススメの加湿器です(^0^)/  
吉田(小)



だんだん寒くなってきたので今年もこたつを出しましたっ！  
こたつに入るとなかなか出られなくなるのでちょっと困ってますが笑でも温かいので大好きですっ♡  
みなさんもこたつはおすすめですよ(^0^)/  
ちなみに寝るときは湯たんぽ使ってます笑  
また寒い時期がやってくるので風邪ひかないようにしたいと思います！！  
佐々木



### ☆ホワイトニングキャンペーン実施中☆

**限定15名様！！**

通常価格**33000円**のところ  
今だけ半額の**16500円**以内でできます！  
(上下セット)

- \*15名様決まり次第、終了とさせていただきます。
- \*詳しいことは当院までお気軽にお問い合わせ下さい。

