



歯茎にできた固いコブの正体とは!?

よく患者様に、「歯茎に固いコブの様なものができているのですが大丈夫ですか？」という質問を受けます。歯の根の先には細菌が膿の袋を作ったブヨブヨとしたものとは違い**固い膨らみ**。下の歯の内側や上の歯の外側などできているところは様々です。この膨らみの正体は**骨隆起**と呼ばれるものです。この骨隆起がある患者様にはある習癖が疑われます。骨隆起は**歯ぎしりやくいしばり**の典型的な兆候の1つとされています。顎の骨は、常に噛む力を受け止めています。一般的には食事や話をする程度の力ですので、それほど負担にはなりません。歯ぎしりをする人の顎はそれ以上に強大な力を受け止めなければいけません。通常の数倍の力がかかるとされる歯ぎしりは、歯にとっても顎の骨にとっても脅威です。

日常的にそういう力が加わることから、顎の骨は防衛手段として、強大な負荷に耐えるべく骨を厚くして対抗しようとしてできたとされています。

みなさんのお口の中には骨隆起ありませんか？

まずは、自分が歯ぎしりやくいしばりをしているのか気づく事が**習癖改善の一步**になると思います。

歯科衛生士 大砂 夏美



前歯に舌がついちゃだめ! ? 正しい舌の位置じゃないと危ないかも!

あなたの舌は上下の前歯の間に少しはさまっていませんか？

▼ でてくる障害

- ・睡眠時無呼吸症候群になりやすくなる
- ・口臭がきつくなる
- ・唾液が乾燥しやすくなる
- ・いびきの原因
- ・舌苔がでやすくなる
- ・歯周病の原因
- ・虫歯の原因



▼ 美容面での弊害

- ・横顔でみると下顎がつきだす受け口になる
- ・二重顎になる
- ・顔がたるむ原因になる



出典：(株)コムネット



などなど健康面や美容面からみても悪いことばかり・・・。

正しい位置を心掛けましょうッ!



歯科技工士 堀内 綾子

これ使ってみよっ♪

今回私がご紹介するアプリはこれっ!

簡単に瘦せる! むくみも解消リンパマッサージダイエット

雑誌にも掲載されたこのアプリ。情報量が多くほぼ毎日更新! マッサージ、ストレッチ、ツボなど画像付きで分かりやすく解説しており、冷え性や肩こりなどの改善法もあつたりと女性にとっては嬉しい情報満載のアプリです。

歯科助手 北川 成美

EDITOR'S VOICE ~編集後記~

暖かく気持ち良い季節となりました。皆さまは紫外線対策を行っていますか? 私は肌が強いほうではないので5月頃になるとトラブルが出やすくなります。特に春頃から注意をしなければならぬので皆さまもお気をつけ下さい。

歯科助手 北川 成美



簡単に瘦せる!
むくみも解消
リンパマッサージ
ダイエット