

ハッピー

# トレイン通信

#1



2024年  
8月

## トレイン鍼灸マッサージ治療院

### ～Floss or Die～

直訳すると「フロスをするか、それとも死ぬか」という意味です。これはアメリカの歯周病学会が発表したスローガンで、過激な表現ですがそれほどフロスの重要性を訴えています。最近まで私は歯磨きのみでしたが、今はデンタルフロスとタフトブラシも使用して全ての工程に15分程かけます。そもそも歯磨きは歯を磨くことが目的でしょうか。答えはNOです。一番の目的は歯と歯茎の間と歯間のゴミを除去することです。若干潔癖症である我が母は、自らの歯を靴磨きの如く、毎日ゴシゴシと磨いておりました。歯磨きは大切だと教育され、ゴシゴシを見て育った私はピカピカに磨くことが正義でした。しかし「歯磨き」の目的は歯を磨くことではないと腑に落ちた瞬間から「歯磨き」への意識は大きく変わりました。歯ブラシだけでは歯間部の歯垢除去率は61%と言われています。絶対的にフロスが必要なのです。もうこれは影響を受ける機会があるかないかでしかないと思うので、記事を読んだ方は運命だと思って今日からフロスを行いましょう！



### 院長コラム

記念すべき第1回目を発行しました。なぜか今回は歯医者が発行しそうな記事になってしまいました。今後は皆様にとって有益な情報をお届けできるよう頑張ります。掲載する内容も健康系に偏らず、様々なジャンルを載せて楽しもうと思っています。という訳で初回は挨拶で締めくくりたいと思います。今後は温かく見守って頂けると幸いです。

### 診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 休診	2 休診	3
4	5	6 休診	7	8	9	10
11	12	13 休診	14	15	16	17
18 休診	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 休診	29	30	31

### Q&A

#### Q・マウスピースで噛み締めは治る？

A・噛む筋肉が発達することでエラが張って見えることから、マウスピースをつけて寝るという方をよく耳にします。ではマウスピースの恩恵とは何でしょうか。歯科医によるとマウスピースの本来の目的は、将来的な歯の欠損を防ぐためだそうです。本来ならば犬歯によって奥歯の負担は軽減できます。しかし噛み癖のある人は犬歯がすり減り、奥歯の負担が増え、小さな亀裂が無数にできてしまうそうです。この亀裂を放置していると若年者でも簡単に歯が欠けてしまいます。なのでマウスピースは歯を守るために必要ということですね。噛み締めは一つのストレス発散行為です。日頃からよく頭を使う人や、神経質、真面目、考え込みやすい性格の人は噛み締めを無意識のうちにしてしまいがちです。鍼灸やマッサージには副交感神経を優位にしてストレスを軽減する作用もありますので噛み締めが強い方はご相談下さい。



大阪府中央区東心斎橋 1-16-11 セクレール心斎橋 4階 TEL 06-6252-3622

ネットで  
空席確認



LINE  
予約



ブログ

