

皆さん、こんにちは。

桜があちこちで満開になり、いよいよ春本番となりましたね。一方、まだまだ、朝・晩は冷え込む日も多いので、体調管理にはくれぐれもご注意ください。

《お口の健康のために》

# “歯ぎしり” や “くいしばり”、 放置しないで。

皆さんは、知らない間に“ギリギリ”と『歯ぎしり』していたり、知らないうちにグッと『くいしばり』している事ありませんか？ 特に『歯ぎしり』は夜間（就寝時）に行われていることも多いので、自覚できていない場合もありますが。

『歯ぎしり』や『くいしばり』のくせを放置したままにすることは、実は「お口の健康」「体の健康」に良くない事なのです。

『歯ぎしり』『くいしばり』は、歯や歯ぐき、顎関節に想像以上の力がかかっているものです。歯の噛み合わせの部分や歯ぐきとの際の部分がすり減ってきたり、歯ぐきに負担がかかり過ぎて‘歯槽骨（歯を支える骨）’が吸収され、歯がグラグラしてきたり、顎関節を傷めてしまったり、他にも悪い影響が多くあります。

‘歯がしみてきた’ ‘歯がぐらつく’ ‘顎の関節が疲れている’などの症状はサインの一つです。夜間の『歯ぎしり』については、ご家族の方に歯ぎしりはしていないか聞いても良いかもしれません。

★ **少しでも気になるようなら、早めに歯科医院を訪ねましょう。** ★

**お知らせ**

3月29日(月)より、毎週月曜日の診療時間に変更になります。

10:00~15:30 (最終受付15:00) までの通し診療となります。  
月曜日のみ変則になりますが、よろしくお願いいたします。

今月のおすすめイベント



鎌倉まつり  
(鎌倉市)

鎌倉の春の風物詩「鎌倉まつり」。  
源頼朝・義経など、鎌倉ゆかりの人物を偲ぶ祭りとして、毎年およそ30万人が訪れる一大行事

今月のおすすめレシピ

たけのご飯



材料 (2合分)

竹の子 (先のほう)	100g		
薄揚げ	半分		
昆布だし	一本		
しょうゆ	大1	塩	小1/2
酒	大1	みりん	大1

作り方

- 1.お米を研いで、30分水をきっておく。
- 2.竹の子薄切り、うすあげは湯通ししておく。
- 3.調味料+水で、いつもの水加減にします。
- 4.後は(2)を加えて炊きます。

簡単に美味しい!

当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

**院長ブログ はじめました。**  
当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット 歯科クリニック

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先  
ニコニコ 《小田急マルシェ駐車場利用できます(1h無料)》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>