



最近つる性の植物をネットなどにはわせて作る、グリーンカーテンのあるお家を見かけます。直射日光の当たる窓に設置することで、太陽の光や熱を遮り室温の上昇を抑えてくれます。植物を育てる楽しみと暑さ対策が同時にできていいですね！



## 口だけじゃない歯科医療

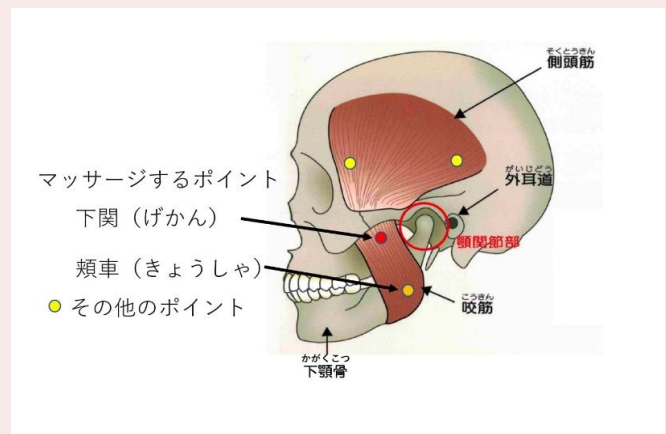


先月号に引き続き、さくらのクリニック歯科・口腔外科の藤田医師より「口だけじゃない歯科医療」というテーマで、お話をさせていただきます。

### 【顎の痛みと歯の痛み】

虫歯と歯周病に続く3つ目の歯科の病気に顎の痛み(顎関節症)があると言われてい  
ます。顎関節症は、主な症状として「顎が痛い」、「口が開けにくい」、「音がする」がありま  
す。そのほかにも頭痛や首・背中・耳の痛み、歯が痛い・歯の違和感が取れない、顎がつ  
かれるなど様々な症状があります。調査によれば、多くの方が何らかの顎の違和感を持  
っていて、痛みを訴える方は10%ほどのことです。

顎関節症は、咀嚼筋(噛むための筋肉:咬筋や側頭筋など)の緊張、顎関節の軟骨の  
ズレ、精神的なストレスなど様々な要因が重なることで発症します。力を入れることの多  
い介護職や配送業の方やデスクワークでいつも同じ姿勢をとることが多い事務職の方で  
も無意識に力んでいることが多く注意が必要です。治療には、硬いものを控えたり、歯ぎ  
しりを止めるよう日常生活の行動改善を促したり、理学療法として咀嚼筋のマッサージ、  
開口訓練、ストレッチのほか場合によっては、マウスピースなどにより噛む筋肉や関節  
の負担を減らします。どのような病気か知  
てもらいセルフケアを中心として患者さんと  
一緒に治していく疾患です。また、咀嚼筋の  
マッサージをするポイントは、鍼灸のツボで  
ある『頬車』や『下関』と重なるため、柔道整  
復師や鍼灸師の方と協力して診療に当た  
ると効果的です。これから協力を進めたいと思  
っています。顎関節症の推定患者は1900万  
人ととても多く、誰にでも起こりうる病気です。  
顎に違和感を感じましたらご相談ください。



別冊クインテッセンスTMDEARBOOK2019/2020より

口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。  
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161



## さくらのクリニックとさくらのクリニック歯科口腔外科に 新しい先生が着任しました。

初めまして。4月より金曜日の外来を担当している大井田宗継です。大学病院では、消化器外科を専門に17年間勤務し、その後家業を継ぎ一般医として16年間勤めました。今回、縁あってお世話になりました。この法人が掲げる5つの基本理念を持って、患者さんに寄り添う医療を実践してきます。よろしくお願いいたします。また、医学に関することは何人でも親身に対応しますので、お気軽に相談して下さい。



はじめまして。4月から歯科に赴任しました岡村衣里子です。慶應義塾大学病院の歯科で6年間働いていました。歯科一般治療、義歯(入れ歯)を専門にしていますので口の中の事で何かお困りのことがあればいつでもご相談ください。趣味はダイビングと料理です。栃木には初めて来たのでまだまだわからないことも多いですがどうぞよろしくお願いいたします。現在コロナウイルスも流行っていてみなさん大変かと思いますが、一緒に乗り切りましょう!!



## ご迷惑をおかけしております。



入所者様への面会制限を実施しております。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんが、入所者の皆様の健康と安全の確保のため、引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。



さくら野では長期入所、短期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。



ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢



医療法人 さくら会

さくら会 携帯サイト

