

加藤新聞



●スポーツマウス

ガードで安全！

学校のクラブ活動や、地域のクラブチームでスポーツを楽しんでいる子どもたちは増えていきます。大人でも健康のために生涯に渡ってスポーツを楽しむ人も多くなってきています。「いかに安全に楽しむか」が大切ですよね。口やあご、脳への危険なダメージの軽減になる「スポーツマウスガード」をご紹介します！

■スポーツ中の怪我の危険性



サッカー人口が増えてきて、ヘディング時の脳震盪も多くなっています。

コンタクトスポーツが盛んになるにつれ、スポーツ中に怪我が多くなってきました。10〜20%が口や口の周りの怪我だと言われています

練習や試合で歯を折ったり、口の中を切ったり、ひどいときにはあごの骨を折ってしまうこともあります。さらに怖いのが脳震盪です。口やあごをぶつ

けた衝撃で脳が激しく揺れることで、めまい・ふらつきが起き、ときには意識がなくなることもあります。

■スポーツ時の噛みしめ

スポーツ選手は競技中に歯を強く噛みしめている場合があります。そのため、歯がすり減る、噛み合わせや顎の位置がずれるなどの影響が出ることもあります。ひどいときには奥歯が折れて歯を抜くことになったり、顎関節に障害をもたらせたりすることもあります。

では、なぜ噛みしめるのでしょうか？実は、噛みしめと力は深い関係があります。「グツ」と噛みしめることで姿勢が安定します。

例えば、ウェイトリフティングの初動や綱引きのパワーホールドなど**身体を固める（一定の姿勢を強く保持する）**場合などでは、力を発揮しやすくなるのです。

■「スポーツマウスガード」の効果

- ① スポーツ外傷の軽減・予防
- ② 強い噛みしめによる咬耗の予防
- ③ 相手選手に対する傷害の防止

④ 衝撃吸収と分散

⑤ 顎関節の保護

⑥ 顎位の安定

⑦ 脳震盪の予防・軽減

⑧ 心理的效果（リラクセス）

⑨ スポーツパフォーマンス向上

⑩ 損傷時の治療よりも費用がかからない。

こんなにたくさんの効果があるんです！

トップアスリートたちも使っているスポーツマウスガード。歯科医院で作るカスタムメイドのものはピタッとお口にフィットします。

詳しくはスタッフまでお声かけ下さい。



楽天の田中投手もマウスガードを使っています！

●ホワイトニングの

秘密！

歯を白くしたい。そんな悩みからホワイトニングの治療を受ける方は加藤歯科医院でもかなり多くいます。実はホワイトニングは歯を白くするだけでなく、丈夫にすることもできるって知っていましたか？

歯の表面はふだん、唾液のタンパク

質（有機物）でできた「ペリクル」という膜で覆われています。ホワイトニング

をすると、この膜がなくなり歯は裸の状態になります。このため、知覚過敏や着色が起きやすいのです。しかし、

この機をとらえて歯にフッ素やリン・

カルシウムを供給すると、ペリクルが邪魔せず再石灰化がよく進み、歯をより硬く丈夫にできます！ホワイトニング後にフッ素洗口を行いましょ

う！

（だからといって、フッ素入りの歯磨き粉でこしこし磨くと、ペリクルがないため研磨剤で歯を傷つけてしまいますので、歯みがきは控えましょ

う！）

う！）

2016年5月

加藤新聞

Q & A

Q 楽しいGW！今年の予定は？

院長 何もしないでゆっくりと

河口 特に予定なし

和井元 実家に帰って稚児さんします

原田 名古屋に旅行に行きたい

倉岡 大阪へ大学時代の友人に会いに行きます

白松 予定はないのでゆっくり過ごします

桑野 息子の部活の遠征についていく

友達と福岡に遊びに行く

磯部 釣りに行きたい
西村 広島に友達に会いに行きたい
と思つてます

Q ストレスで歯ぎしりやバイです…。
ストレス発散方法を教えてください。

院長 ストレスたまらないのであ
りません

河口 とりあえず寝る

和井元 なーい(泣)

原田 思いつき寝る

倉岡 買い物とゴロ寝

白松 寝る

桑野 料理(調味料や保存食をたく

磯部 さん作る)

西村 食べて寝る

歌うこと、食べることを思い
つくり！

◎ 今月のコラム ◎

愈思 朋子

加藤新聞をご覧頂きましてありが
とうございます。助手の倉岡です。

助手の倉岡です。今回は3月に神戸、
京都に小旅行へ行ったお話をしよう
かと思ひます。下関のおすすめスポッ
トのネタ切れではありません(笑)

3月に3連休をいただいた折、大学
時代の友人に会いに神戸へ行って参
りました！と、ついでに京都にも立ち
寄ってみました。



親には立ち寄る距離じゃないと言わ
れましたが…。

31年間生きてきて、初神戸！お
しゃれな街というイメージでしたが、
なんとというか、すれ違う人がみんなセ
レブに見えました(笑)

おのぼりさんを隠しつつ、早速中華
街へ！花より団子です。

あいにくの天気でしたが、北京ダッ
クや神戸牛を堪能しました！夜は友
人と友人の息子(これまためっちゃカ
ワイイ！)とご飯を食べ、温泉に行き、
友人の旦那(こっちも知っている人)
と飲み、楽しい1日目でした。

2日目の京都は…さすが3連休中
日、どこに行っても人だらけっ

寺より人を見に行つたようなもので
す…。お参りするにも1時間は待ちま
した…。うっすら芽吹いている京都の
街並みは見事でしたよー！

ぼっち旅行大好きなので、日本全国
色々行っちゃいますので、また面白い
ことがあればコラムで話していこう
と思ひます。

みなさんも旅行先の思い出とか、お
すすめの場所などありましたらお話
し聞かせてくださいね。

院長のオススメ図書

『究極に旨い 白飯の食べ方』

宝島社



ローソンに行ったら『白飯の食べ方』

おッ、おもしろそうってことで買っ

ちゃいました。読んでいるうちに

『ごはん』を極める』という本が紹介

されていたので、これも買っちゃいま

した。

糖質制限を訴える私としては紹介し

ずらいのですが日本人ですから…。

量は少なめにね

『笠原将弘 ごはん』を極める！』

宝島社



ただいま、ウイルス関連の本に夢中
です！



★あながき★

今回も加藤新聞を最後までご覧頂き
ありがとうございます。次回は7月発
行となっております。お楽しみに！！

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2016年5月14日(土)、5月28日(土)
2016年6月11日(土)、6月30日(木)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

土曜日午後 診療のお知らせ
～ 矯正治療 ～

2016年 5月7日(土)

2016年 6月4日(土)

HP随時更新中！★スマホサイトもぜひご覧ください！

URL▶<http://www.kato.or.jp/> 加藤歯科医院

検索

