

習慣性によるもの

職業、職種によるものなど。極少数。
力を入れる職業に出るといわれていますが、実際にはとくに関係がないと考えられます。

・内因性、咬合性によるもの

噛み合わせの異常や顎の変位、不適合の金属冠など。極少数。

当クリニックの統計では咬合の変化によってより強く現れる傾向があり、歯ぎしりをしやすいかみ合わせがあると考えられます。

・その他 小児期にみられるもの

永久歯と乳歯の入れ替え時期におこる不快感など。子供の歯ぎしりは普通は問題ありませんが、近頃は問題になるほどの場合もあります。

日々の始まりには良質な睡眠を十分得ることが大切です。しかし、睡眠障害に悩む多くの方は良質な睡眠を十分に得ることができません。歯ぎしりも睡眠障害の中の一つです。興味深いことに他の睡眠障害の躰(いびき)、睡眠時無呼吸症候群、寝言がある人は歯ぎしりをするのとレム睡眠と呼ばれている浅い睡眠中の急速眼球運動時に発生する共通点があります。

治療法としては「マウスピース」を寝る時に装着していただくだけです。こちらは保険が適用になりますので、高額の治療費もかかりませんので、思い当たる方は是非一度ご相談ください。

<クリニックニュース>

6月は荻原先生のお誕生日会がありました。これからの1年、健康でたくさんのラッキーがありますようお祈りしています。

*** クリニックからのお知らせ ***

7月の休診日は、1(木)・7(水)・15(木)・21(水)・29(木)です。

健口サポート外来の土・日曜日の予約は大変に混み合っていますので、当日キャンセルはご遠慮ください。

月初めには必ず保険証をご持参ください。

*** 編集後記 ***

こここのところの毎日の湿気は酷いですね。気温もさることながら、湿度にやられてしまいそうです。もうエアコンのドライ運転なしではいられません(笑)こんなことで夏を乗り切れるのか心配です。皆さんも健康管理、どうぞお気をつけくださいね。

T.I

**HAPPY BIRTHDAY****1歳ということは
よちよち歩き始めました？**

こんにちは、院長の阿部です。

6月1日で開業一年になりました。二年目も同様に頑張っていきますので、これからもよろしくお願いします。

思えば今年の5月、ほぼ1ヶ月という短時間で開業に向けて奔走していたことを昨日のこのように思い出します。今まで生きてきた中で、これほど動き回り働いたことはないというぐらいに不休で準備しました。

何の商売でもそうだと思いますが、開業の日は緊張するものですね。果たして患者様は来院されるのだろうか？とか…。おかげさまで内覧会をやったこともあり、初日より患者様を迎えることができ、有難いことと思っています。

通常は親戚や友人などにサクラではないですが患者様として来院してもらうことを依頼したりすることが多いのですが、当院はそういう手配なしで診察をさせ

ていただくことができました。少しだけ自信がついたものです。

それからたくさんの患者様にご来院していただき、おかげさまで間もなく1000人目の患者様をお迎えすることになりそうです。このご時世で心から感謝しています。

ここで気持ち新たに、スタッフ一同と共にさらにパワーアップして、皆様に愛される、質のいい歯科治療を提供できるように、さらに研鑽を積んで頑張ります。

今後ともあべ歯科クリニックをどうぞご最真に(^_^)/

〒272-0033

市川市市川南1-10-1ザタワーズウエスト107

TEL 047-702-8364

平日 10:00~13:00 15:00~20:00

土日祝日 9:00~13:00 14:30~18:00

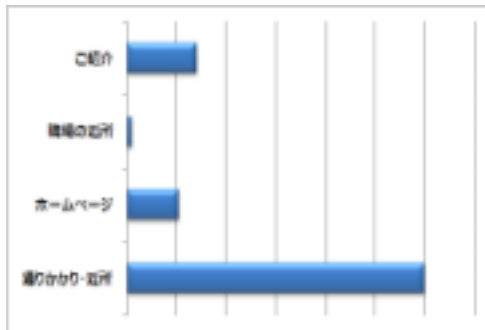
<http://www.abe-shikaclinic.jp>

あべ歯科 **スタッフブログ** や **twitter** もリンクしています。休診情報や本日の予約状況も載せていますので是非フォローをお願いします。

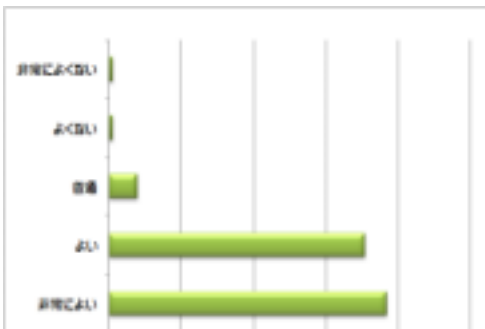
開業1周年記念 顧客満足度アンケート調査

6月の1ヶ月間、患者様にアンケートをお願いしていました。今後のクリニックの医療サービス向上のために参考にさせていただきます。アンケートの結果は次のようになりました。

<来院の動機>



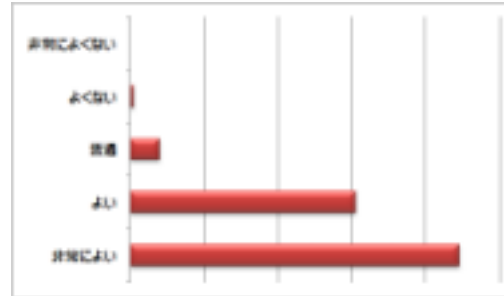
<当クリニックの診療方針について>



当クリニックの診療方針につきましては、非常によい、またはよいとお答えいただいた患者様が94%と多数を占めています。ほぼご理解いただけているようでスタッフ一同安心しました。ただ少数ではありますが、よくな

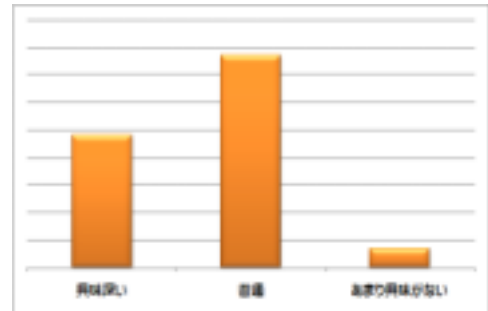
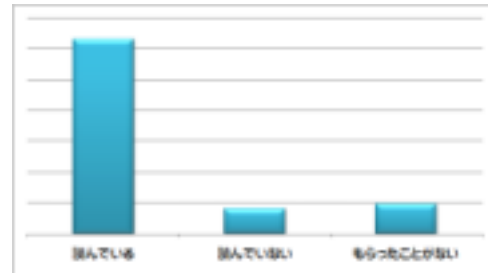
いとお声もありましたので、今後はますますご理解いただけますように努力していく所存です。

<スタッフの対応>



こちらはアンケートの質問の中でも一番気になっていた部分です。でも結果はたくさんの方からよいと言っただき、さらに親切丁寧な対応を心掛けようと一同、気持ちを引き締めました。

<院内誌について>



お店です。

何故気になっていたか
というと、限定3名と書いてあるランチメニューがあったからです。

でも私達の昼休みは13時からですので、到底3名の限定ランチは縁がないかな〜と諦めていました。



ところが！その日はあと1名分だけ残っていました！そこで誰が食べるかということですが、そこは年齢が若い人・・・つまり私が注文したのでした(笑)

この日は煮魚とひれかつでした。特に煮魚の味は絶品！たぶん継ぎ足して使っているであろう煮汁がいい味で、とても家庭では出せない味でした。大将が1人で調理

していましたが手際よく6人分のランチを作ってくれました。

和食が恋しくなった時に是非行ってみてください。夜も居酒屋風に営業しています。

047-324-3238

市川市市川1-10-10



▽歯の豆知識▽

最近のストレス社会において「歯ぎしり」「くいしばり」をする方が増えています。当クリニックでも積極的に治療をしておりますが、その原因などについてはご存知ない方も多いと思います。

そこで豆知識として、今月はそのメカニズムを少し書きます。現在の日本では70%ぐらいの人が該当するといわれています。

歯軋りくいしばりの根本的な原因にはまだ不明な点が多く存在していますが、現在原因とされているのは以下のようなものがあります。

・癖、心因性、ストレス性によるもの

圧倒的 majority がこのタイプ。ゆううつや不安など、潜在的な心理的なものがあり、歯ぎしり、食いしばりによってストレスを発散させていると考えられます。

知ちゃんの読書のすすめ

今月のオススメ本は、『食堂かたつむり』です。映画化もされ、見に行かれた方もいらっしゃるのでは...??主人公(倫子)は恋人に逃げられ、家財道具も全て失い、唯一残った「祖母の糠床」と共に長年確執のあった母:おかんの住むふるさどに戻り、ずっと夢にしてきた食堂を開くこととなります。倫子が、1限定のお客様を一生懸命に想いながら作り出される料理の描写がとても美味しそう(*^_^*)ペット豚(エルメス)との別れはぐっと胸のつまるシーンですが、毎日たくさんの命を食べて私達は生きているという、事実、命の上に成り立っている命。「いただきます!」の言葉の意味を大切にしようという気付かせてくれる一冊です。

ハナの健康 ヘルシーフード

(ショウガ白湯)

今月は生姜白湯について紹介したいと思います!生姜白湯とはその名の通り、生姜を入れて作った白湯のこと。生姜には血行を良くする力や、体を温めて代謝を良くする

力があり、腸の働きも良くなって便秘を解消する効果が!私も試してみたら、体がポカポカになり、お通じもよくなり、体が一扫されるように感じましたp(^-^)

作り方は

- 1,生姜をよく洗って2ミリ程度の薄切りにする。
- 2,ポットに1の生姜を5,6枚入れ、沸騰したお湯150~200ml注ぐ。
- 3,そのまま、5~10分蒸らす。
- 4,カップに注ぐ。



飲み方は、必ず朝起きて空腹時にまず一杯お好みで昼間や夜にお茶代わりにもう一杯の飲むと効果的だそうです。

皆さんもためしてみてくださいね(*^^)

岩脇チーフの 食いしん坊レポート 浜ゆう

今月のご近所の美味しいお店は、クリニックからもほど近い線路をくぐったすぐ先にある「浜ゆう」さんです。前から大変に気になっていたお店で、スタッフみんなでお邪魔しました。カウンターだけのごじんまりした

またスタッフブログでは、日々の出来事や歯科情報、スタッフの趣味の話など...楽しいブログ更新中です。

さらに今旬の情報はtwitterで発信しています。こちらは今日の予約状況などをタイムリーに呟いていますので参考にご来院ください。またフォローしてくださる方を常時募集していますので、交流しましょう!

院長コラム

今月は同窓会の話です。

以前にも書いたのですが、小学校のタイムカプセルを埋めるだけ埋めて忙しくて、開け損なったのを後悔していました。今回はそのリベンジです。

6月5日土曜日の午後1時に、大江戸線勝どき駅徒歩5分の場所にある朝潮小型船乗り場という所に集合と連絡をうけました。

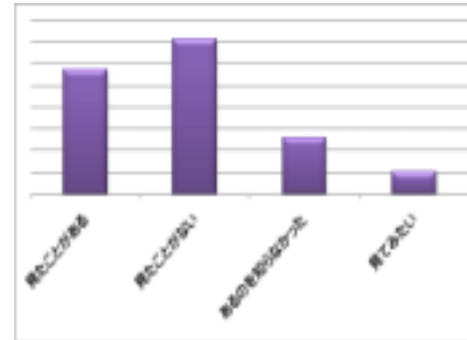
当日30分ほどはやく集合場所についていたのですが、数人ひとがぼつぼついるのが確認できました。よくみると、20年ぶりぐらいなのですが名前が出てきます。ちなみに、卒業アルバムなどで予習をしていたわけではありません。

まあ、そこで数人で話していると、人がまた一人と増えていきます。結局、なんだか来て来た人全員の名前を思い出すことができました。

20年経っても小学校のころにあったものは、かわりませんね。まあ、見た目の多少の変化はそれぞれあっても、話し方、そぶり、もっている空気みたいなものは、昔

院内誌については読んでいただいているようです。ただ内容については今後もっと読み応えのある紙面作りに力を入れていきたいと思っています。

<ホームページについて>



ホームページも見ていただいているようですが、まだ見ていただけていない方も多くいらっしゃいました。今後はホームページなどを使って情報を発信していきたいと思っておりますので、是非一度ご覧いただければ幸いです。

今回のアンケート結果で、たくさんのご意見もいただきました。患者様の声をお褒めの言葉は励みにし、お叱りの言葉は真摯に受け止め、できる限りの改善をしていきます。ご協力ありがとうございました。

ホームページのご案内

当クリニックでは現在ホームページの充実を図っています。各種治療のご案内や休診のお知らせなども掲載しています。

通りだなど。ちなみに自分が1番、小学校の時とかわったといわれまして、微妙にショックでした。たぶん眼鏡をしていたからだと、かってに納得していました。



人が増えるたびに、その来た人とのストーリーを思い出して、色々と話していました。そしてその当時の担任の先生も到着しました。先生はいまだに現役教師で、

教鞭にたっているとのことで大ベテランの域ですね。

教師歴何年かはわかりませんが(当時年齢を隠していたため)、その間のたった2年間しか一緒にいなかった生徒を覚えているのは、正直すごいですね。ちなみにこの先生、小学校の時に1番お世話になったと個人的に思っている先生でして何回叱られたかわかりません。そのおかげで、今となっては非常にたくさんのことを教わったと思っています。

一通り集合したようなので、船に乗り込むことになりました。そうです、今回の同窓会の開催場所は屋形船です。なんと、同じクラスに屋形船屋の跡継ぎがいて、そこで安く提供してもらえたそうです。

近況報告など聞いてみたのですが、普通

のサラリーマンがなぜか少なく、事業主だったり、海外に移住していたり、東大の研究者だったり、芸術家だったりとかかなりバラエティーにとんだクラスになっていました。普通の市立の小学校だったんですが、みんながんばっているなーと。自分も負けてられませんね。

というわけで、同窓会でした。4年ごとに開催しようかという提案ができて、ワールドカップの年に自動的に、集合することになりそうです。

また4年後~といいつつ、帰路につきました。

あやびんのおすすめムービー 『お買い物の中毒な私!』



マンハッタンに住む25歳のレベッカは、オシャレが大好きで、素敵な洋服やバッグや靴を見ると、後先考

えずに買ってしまふ、一流ファッション誌の記者になることを夢見る普通の女性。しかし、現実には地味な園芸雑誌の編集者。レベッカは、毎日のストレスを大好きなお買い物で発散していた。そして、月末になると請求書の山と支払いの催促の電話に悩まされる繰り返しだった。こんな自分を変えたいと、購買意欲を封じ込めて、一念発起した

レベッカは転職活動を開始！憧れのファッション誌に入るため、同じ出版社に入るが、ひょんなことからお堅い経済雑誌の編集者として働き始めることに。しかも、切羽詰まって書いた記事が、消費者の気持ちを代弁していると好評。まったく関係なかった経済コラムを担当させられ。そしてもうひとつ困った事が。なんとハンサムだけど生真面目な編集長に恋！！お買い物の中毒がバレたら嫌われる。。なんとか悪癖を隠しつつ、恋とキャリアをものにしようと頑張るレベッカだが。

ファッション重視で見てよし！女性研究で見てよし！自分と重ね比べて見てよし！女性にオススメのムービーです (-^_-)

みーこのぶらり巡り

—IN箱根—

ついに梅雨入りしてしまい何となく体も押し潰されぎみではありますが、こんな時だからこそ元気を充電するべく、今回は「箱根」まで車を走らせてきました。箱根はみなさん1度は足を運んだ事があるので、はないでしょうか！？

都内からいつでも気軽にアクセスできる距離が魅力の箱根。温泉・グルメ・観光と数多くのスポットがありますが、今回は「芦ノ湖」周辺に絞って1日散策してきました。

モヤがかかっていた為ロープウェイは断



念して芦ノ湖を巡る観光船[海賊船]に乗車し元箱根港下車して湖畔近くにある「サロン・ド・テ ロザージュ」で人気のりんごパイをいただきました。花びらのような形のパイでお皿にソースでデザインを描いてくれて味もさながら目でも楽しめるデザートを堪能

お腹を満たした後は、ゆっくり元箱根の街を散策して、次なるは箱根ガラスの森に足を運んでみました。ガラスのオブジェに太陽の光が反射してキラキラ輝く様は本当に綺麗でヴェネチアをイメージした敷地内にある美術館はユッタリした時間が流れていてガラス加工に参加してカワイイお土産が出来ました

箱根は近場で素敵な観光スポットが他にも沢山あるので皆さんもリフレッシュに行ってみてください

