

中橋歯科スタッフ 自己紹介

小泉夕紀 (こいずみ ゆき)
勤続17年!
今後もずっといます♡
阪口歩里 (さかぐちあゆり)
元気が取り柄です!

中橋佑介 院長→
生まれる前から犬がいたのもあり、小動物が好きです! 犬を見かけると優しい気持ちになります。

安食節代 (あんじせつよ)
カーブス歴10年!
でも運動音痴です!

植西香織 (うえにし かおり)
ゆず、ミスチル、サッカー大好きお母ちゃんです!

永田 澪 (ながたみお)
歯科衛生士の卵です!
勉強頑張ります!



輝夫先生
なんと言っても鉄道模型大好き!!
見てよし! 乗ってよし! いろんな音聞いてよし!

恵子事務長→
心が動くと即行動する事と良いと思ったら継続することが好き! そして、何より、バランス大事。もひとつ、嫌いな人がいない!

寺田 恭子 (てらだきょうこ)→
家族大好き♡息子達に愛を注いでいます。

東野都湖 (とうのみやこ)→
フードファイターです!

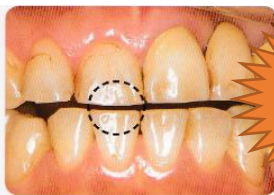
影廣初江 (かげひろはつえ)
ちょっと抜けてる子育て中のママです!

岩田 瑠花 (いわたるか)→
k-popが好きなニューフェイスです



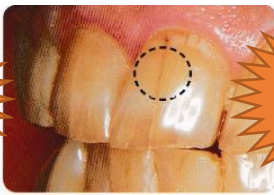
歯に悪い歯ぎしりってどんな悪さをする?

睡眠中の歯ぎしりは、日中に受けたストレスを発散し、脳とからだを健康に保つ大切な行動。でも、時にはその強い力が歯を傷めてしまう場合があります、油断大敵なんです!



すり減り

知覚過敏の原因に。噛み合わせも変わってしまいます。



ヒビ

とくに被せ物をかぶせた歯は強い力に耐えられず破折しやすいです。



欠け

欠けたところに汚れが溜まると虫歯に。知覚過敏にも!

歯ぎしりによる被害 / どうやって減らす?

就寝前にイメージトレーニング!

自己暗示にかける方法です。布団に入るときに、スヤスヤ気持ちよく眠っている姿をイメージしながら「歯ぎしりをしない」と繰り返し自分に語りかけます。簡単な方法ですが意外に効果があります。

3つするのが効果的!

自己暗示や心理療法

歯ぎしりが減るイメージトレーニング

噛み合わせを修正する

マウスピースを使う。矯正治療を受けるなど。

習慣や癖を直す

睡眠の質を上げる。生活習慣を見直す。

マウスピースで歯とあごを守ります!



噛み合わせが深く、激しい歯ぎしりが加わって顎関節症になった患者さんです。

噛み合わせのスレを解析。

様々な検査をし、患者さんのお口の模型を元にマウスピースを製作しました。

夜間に装着していただいたところ、力のかけ方が修正。症状が改善しました。

快眠で歯ぎしりを減らそう!

寝床でスマホいじり、やめましょう



スマホのブルーライトは脳を興奮させ不眠の原因に。寝る前のゲームも我慢を!

深酒は逆効果です 飲酒はほどほどに



飲んだ当初は眠くても、数時間すると脈拍が上がり眠りが浅くなってしまいます。

気持ちよく眠れる 快適な寝具を



暑すぎず寒すぎない布団、高すぎない枕で快眠のための環境を整えましょう。

ぬるめの湯船に ゆったりと



一日の終わりに、ゆったりと湯船につかり心身ともにリラックスしましょう。

睡眠時無呼吸症と 逆流性食道炎の治療を



息が苦しい睡眠時無呼吸症と、胸やけが辛い逆流性食道炎。眠りが浅くなりますので、ぜひ治療を。

定期的メンテナンスで 歯を守りましょう!

歯ぎしりで傷んだ歯を大切に使うために、定期的にメンテナンスを受け 虫歯や歯周病を防いでいきましょう!

TC 阪口



インフルエンザ予防にも高い殺菌力が持続する洗口液がオススメです!
コップ1杯の水に数滴混ぜてすすぐだけで長時間の効果を実感できます。
コンクールF 通常4,030円⇒税込930円! SP-Tガーグル 通常4,400円⇒税込1,260円!

