Vol.15
# 歯ぴ★スタ通信
発行：平成22年7月
編集：今西歯科医院広報部
発行責任者：今西　恒夫

## 平城遷都1300年祭
## お出かけ情報 今が旬♪はじまりの奈良へ行こう！

Start!! 近鉄西大寺駅 ← 徒歩１５分

### 平城遷都をめぐるスタッフオススメコース

### 平城宮跡

平城宮跡内には大極殿や朱雀門など復元された施設やさまざまなイベントが開催されています。いまからの季節は**「光と灯りのフェア」**が開催されます。

**夏季イベント　平城宮　光の回廊**
**光と灯りのフェア　8/20(金)～27(金)**

朝堂院を中心に行う夜のパレードや、光・影・音が醸し出す幻想的な演出などにより、魅力的な空間を形成します。また、平城京をイメージ出来る灯りの演出を展開するとともに、新たな発想で平城宮の魅力を開発し、夏の夜の新たな観光スポットを創出します！！

徒歩１５分

### 春日大社

平城京を守護するために７６８年に創建されました。漆塗りが美しい社殿などがあります。

徒歩１５分

### 興福寺（世界遺産）

五重塔をはじめとした代表的な伽藍が見られます。藤原鎌足と不比等ゆかりの寺で、平城遷都とともにこの地に移築された歴史を持っています。南都六宗の一つで、法相宗の六本山です。源平の戦いの南都焼討や明治の廃仏毀釈による破壊を乗り越えた天平・鎌倉の伽藍、仏像は見事です。

**五重塔**

国宝の五重塔は、７３０年（天平２年）光明皇后の御願によって建立され、以後５回焼失し、今の塔は、室町時代の１４２６年（応永３３年）に再建されて、高さは京都の教王護国寺（東寺）の「五重塔」に次ぎ我が国で２番目で、総高５０．１０ｍです。最上部の相輪の高さは１５．０８ｍで、力強い木組で深い軒の出を持ち、雄大で美しい姿が特長です。また、各層の屋根の大きさが余り変わらないため、近づくにつれてのしかかるような迫力を感じます。また、五重塔の前に建ってる石灯籠の高さは約２ｍで、五重塔が余りにも高く目立ちませんが、この灯籠もかなり古く１５４５年（天文１４年）５月１６日に建ててます。

徒歩１５分

### 東大寺

聖武天皇の皇太子である基皇子を弔うために建立した金鐘山寺が起源です。“奈良の大仏”として知られる盧舎那仏を本尊とし、大仏を安置しています。

徒歩１５分

### 西大寺

称徳天皇が鎮護国家として平和祈願の為に７６５年に創建した寺で、南都七大寺の一つです。本堂に安置されている釈迦如来立像や愛染明王、愛染堂の愛染明王坐像など多くの寺宝が残っています。

徒歩２０分

近鉄奈良駅 ←

### おみやげもどうぞ♪♪

せんとくん平常遷都1300年祭記念手ぬぐい

せんとくんクッキー

## Who are You??
今西歯科医院のチームメンバーを紹介します。

歯科衛生士
成田　友理恵
大阪府出身
うお座　Ｂ型
趣味：読書、買い物

こんにちは。歯科衛生士の成田です。私たち衛生士は、歯周病の予防や治療、お口全体のクリーニングを行ったり、患者様のお口の悩みや気になる所を聞いて、アドバイスをしています。予防サロンでは、虫歯の治療とは違い、患者様にリラックスした気分で来ていただき、色々なお話をしながら、クリーニングを受けることができます。お口の悩みは患者様によって様々だと思いますが、どんなことでも相談に乗りたいと考えています。一人でも多くの患者様にお口の状態がよくなっていただけるよう、常に向上心を持って勉強し、信頼される歯科衛生士になりたいと思います。どんなことでも、お気軽にお話してください。

## 患者様のお声
**セラミック編　A.T様　21歳**

少し迷いましたが、先生の話を聞き、丁寧な説明を受けてセラミックの歯を入れました。自然な感じで丈夫だと聞いて決めました。見た目もいいし、満足しています。ごはんなど気にせず噛めて、全然違和感がありません。今は気分も明るくなって満足しています。

Dr.今西の知恵袋

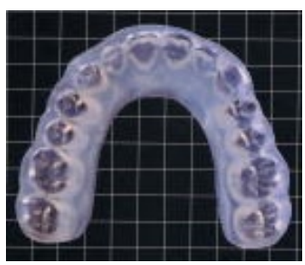
# 顎関節症とは？？ PART2

前回は、顎関節症の症状、原因についてお話しましたが、今回は**改善方法**についてご紹介します。症状改善の第一歩は患者さん自身の**セルフケア**です。顎関節症の多くはその病気の性質として安静にしていれば治っていく病気です。したがって顎関節や周囲の筋肉に痛みがあるときは、まずセルフケアから始めてみましょう。

まず、**顎を安静に保つ**ことから始めましょう。食事はなるべく**柔らかいもの**にして、硬い物は避けましょう。また、日中は食いしばらないよう**顎の力を抜き**、いつも上下の歯を離しておきましょう。そして、**良い姿勢**を保ちましょう。頭を持ち上げて背中を伸ばすようにします。いすに座るときは、深く腰かけて**背中を伸ばす**ようにします。夜は**仰向けか横向き**で寝ましょう。顎関節や首の筋肉に負担をかけないように、うつ伏せ寝は避けます。枕は低いもので、主に首を支えるようにしましょう。どうしても痛い時は、**温湿布**をします。痛みのある患部に１日数回、１回あたり２０分間**お湯で温めたタオル**をあてましょう。もし痛みが増すようなら中止して下さい。

他にも、頬の筋肉を**マッサージ**することにより血行がよくなり、痛みが軽減します。温湿布の後や入浴後が効果的です。その他、**過度なストレスを避ける**など、様々なセルフケアがありますが、担当の歯科医師と相談の上、自分に合ったセルフケアで症状の改善を図りましょう。

歯科医院での治療法としては、**マウスピース**が一般的です。マウスピースはプラスチック製の薄いプレートです。これは顎間節症の全般的症状改善に有効であり、これを装着することにより**筋肉の緊張を減らす**とともに、**睡眠時の歯ぎしりやくいしばりを軽減**することができます。マウスピースの作製には、あなたの歯型をとり、それに合わせて**オーダーメイドのプレート**を作ります。保険で適用されているので、少しでも顎に違和感がある方は、お気軽にご相談くださいね！



## 病気の入り口、夏バテを予防しましょう

**夏バテとは？**「夏バテ」夏場に近づくとよく耳にする言葉ですが、皆さん知っていますか？夏バテは病気ではないんですよ！！ですが、油断すると、身体の体力が落ち、様々な病気にかかっていまいます。夏バテは「病気の入り口」と考え予防しましょう原因としては、栄養不足・水分不足・自律神経への負担などが考えられます。主な症状は、食欲不振・身体のだるみ・火照り・無気力・疲労感などが挙げられます。また、気づいてないだけで消化器官などが弱っている可能性もありますので、気をつけましょう。

### 夏バテに効く料理　＊イカの中華クリーム煮＊

**[ 料理の効能 ]** いかは低脂質・低エネルギーで、たんぱく質を豊富に含みます。豊富なタウリンには、血圧を正常にする、血中コレステロールを低下させる、肝臓を強化するなどの働きがあります。たまねぎの辛味成分である硫化アリルには、血液をさらさらにして血栓をできにくくする作用があります。

材料（２人分）　●いか　160g　●セロリ　80g　●玉ねぎ　60g（1/3 個）
●白菜　100g　●しいたけ　40g（２枚）　●牛乳　１カップ　●ごま油　小さじ１
●Ａ【鶏ガラスープの素　小さじ１塩　0.4g　　こしょう　少々】　●片栗粉　小さじ２

作り方

**（１）**いかは内臓と皮を取って、足は長さを３等分に切り、胴は格子に切り込みを入れ、一口大に切ります。セロリは５cm 長さに切って縦半分に切り、玉ねぎは厚めにスライスします。白菜は軸のところは細切りにし、葉はざく切りにします。しいたけは石づきを取り、１cm 幅に切ります。

**（２）**鍋にごま油を熱し、（１）を炒め、牛乳を注ぎ、Ａで調味します。

**（３）**（２）が煮立ったら、大さじ１の水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。

## サッカーW杯イベント開催しました！

**FIFA ワールドカップ開催に伴い、当院でもイベントを行いました！ドクター、スタッフは日本代表のレプリカＴシャツを着て診療しました。患者様には優勝国、２位、３位の国と、日本のグループリーグの結果を予想して頂きました。サッカーが好きな患者様にはレプリカＴシャツとサッカーボールで記念撮影も行いました。見事予想が当たった方には豪華景品をご用意しております。みなさんの予想はどうでしたか？もうすぐ優勝国が決まります。試合と共に楽しみにしていて下さい！**