

今西歯科医院 歯び★スタ通信

Vol.14

桜だけじゃありません！他にも色々楽しめる大阪城を特集します♪

大阪城

大阪一有名な観光スポットで、国内外からたくさんの観光客が集まります。夜にはライトアップされて、幻想的な天守閣を見ることができます。大阪城には色々なスポットがありますが、今回は特にスタッフお薦めのスポットをご紹介します！



大阪城天守閣

最初にエレベーターで上まで上がり、展示を見ながら、階段を降りていきます。大阪城天守閣は、大人600円、中学生以下は無料です。開園時間は9:00~16:30です。



大阪水よバス

「大阪城・中之島めぐり」として、四季折々の風情ある大阪・大川を周遊。いくつもの橋をくぐりながら歴史あふれる大阪の名所・旧跡の数々を川面から大阪散策でお楽しみください。一時間毎に出航しています。一時間1700円で四季折々の風情ある大阪を楽しめます。



西の丸庭園観桜ナイター

大阪城公園の桜の中でも西の丸庭園の桜(約600本)は特に有名で、毎年開花の時期に「大阪城西の丸庭園観桜ナイター」として、夜間の特別開園をしており、大変な賑わいを見せています。

ロードトレイン

ロードトレインが走る大阪城公園は、歴史と自然あふれる歴史公園です。大阪城天守閣、西の丸庭園、野外音楽堂、大阪城ホール、大阪城弓道場、修道館、など様々な設備があります。中でも人気のスポットは天守閣で、展望台(有料)からは遠く生駒山から大阪湾まで大阪平野が見渡せます。また公園内には樹木が多く植えられており、早春には大阪城梅林の1,200本近い梅が、春には西の丸庭園のソメイヨシノおよそ600本を中心に園内の約4300本の桜が色とりどりに咲き誇り、花見シーズンの名所となっています。堀の水辺に集まる野鳥を眺めて家族連れが憩う姿も見られ、四季によって違う表情をみせています。



大阪城公園

大阪城を中心に広がる大きな公園です。子供連れで喜ばれるのは、森ノ宮近くにある子供広場でしょう。お城の形をした遊具は、なかなか楽しく、遊べます。遊具には大阪城らしい名前が付いています。小さい子供には、難しいですが、親と一緒にローラー滑り台をすべったり、小さな滑り台で遊んだりできます。



大阪城の歴史

大阪城は大正13年(1924年)、2.3haの軍用地を借りてスタートしました。今では105.6haが完成しその中心には天守閣が建てられ多くの人に愛されています。

必需品

- ビニールシート
- ゴミ袋
- 食べ物
- 飲み物

お花見に持っていこう!

もっと快適

- デジカメ/カメラ
- 折り畳み傘
- カセットコンロ

あると便利

- ウェットティッシュ
- 防寒グッズ
- 段ボール

ジョギングコース

全長1.4kmから4.2kmまで長短4つのジョギングコースがつくられています。距離表示板や大時計、総合案内板などが設置されており、早朝や昼休みにジョギングを楽しむ人々に喜ばれています。



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
玉井 友理
和歌山県出身
山羊座 A型
趣味：ショッピング
映画鑑賞

こんにちは。歯科衛生士の玉井です。私たち衛生士は歯周病治療、クリーニングを行ったり、患者様のお口に対する悩みを聞き、相談、アドバイスをしています。予防サロンでは患者様とお話しながらリラックスした気分で、歯磨き指導やクリーニングを受ける事ができます。患者様ご自身が、お口の中をよく知って頂き一人でも多くの患者様に、歯周病予防、虫歯予防の大切さをわかって頂くために頑張っていきたいと思っております。

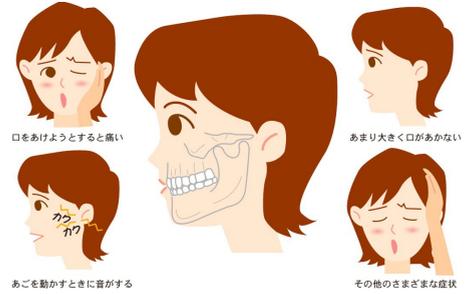
何か歯に関する悩み事などありましたらお気軽にお声をおかけください。

Dr. 今西の知恵袋



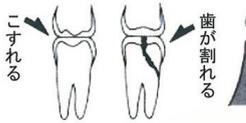
顎関節症とは?? PART1

最近「あごが痛い」「あごがカクカクギシギシ鳴る」「口が
あけづらい」「あごがだるい」「かみ合わせに違和感がある」
などの症状を感じていませんか?それは顎関節症かもしれま
せん。今回は、顎関節症の症状、原因についてご紹介します。



日本人の2人に1人は、なんらかの**あごの異常の経験**があるのではないかと、いわれています。軽度の症状の
場合は、放っておいても自然に治るものもあり、必ず悪化していく疾患ではありません。しかしめまいや痛みが全
身におよび、開口障害により食事の摂取が困難になるなど日常生活に支障をきたす程の重度になると、治療や手術
が必要となります。

人は**心配事**があったり、**疲労時**など**ストレス**を受けたとき、個人差はありますが、睡眠中に
歯ぎしりや**食いしばり**をすることで無意識にストレスを発散しています。歯ぎしり食いしばり
は、音の出るものばかりでなく、上下の歯を押し付けてくいしばる音のしない場合も多いです。
また習慣性のもので、**スポーツ選手**や**力仕事をしている人**は、日ごろから歯を食いしばる
傾向にあり、睡眠中にもその癖がでてしまうことがあります。睡眠中の歯ぎしり、食いしばり
は、**大脳皮質**の働きが抑制されて、噛む力を調整できないため、かなり大きな力が加わります。
このときの力は、**60~120kg**ともいわれています。1日24時間のうち、
上下の歯を接触する時間は、食べているときをふくめてわずか10分程度で
す。歯ぎしりや食いしばりなどで歯に何十分も持続的な力が加わると、その力
をうけとめている組織に無理な力がかかり顎に痛みがでたり、**開口障害**が起こ
ります。そのほかにも合わない入れ歯を使用している、**歯並びが悪い**、**体がゆ
がんでいる**、**悪習慣**（うつぶせ、頬づえなど）、も原因のひとつです。



次回は顎関節症の改善方法をご紹介します!お楽しみに~☆



肩こりに効く! ストレッチ&ツボ押し紹介

肩こりとは筋肉の緊張によって起こります。長時間同
じ姿勢でいると筋肉が緊張しきった状態になり筋肉の
血行が悪くなります。そして酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されるこ
とで肩こりがおこります。

簡単にできます。少し時間が
空いた時などにしてみましょう。

ストレッチ

- ①肩の力を抜いた状態で始めます。
左手で頭の右側を持ちます。
- ②そのままゆ〜っくり左側に頭を
傾けていきます。
- ③右肩は頭を傾けた方向とは逆に
ゆ〜っくり伸ばしていきます。
- ④数秒経ったら、ゆ〜っくり元
に戻します。



☆同様に斜め前、前、手を代えて右側も行いましょう。

ツボ

肩こりに効くツボです。

- ①合谷（ごうこく）→万能のツボ。
肩こり以外にも頭、目、大腸など
様々な事に効くといわれています
手の甲の人差し指と親指の骨が合
わさる谷間や人差し指よりにあ
ります。
- ②頸頂点（けいちょうてん）
人差し指と中指の付け根の
あいだにあります。



☆ただし気持ちいいからといって長時間、
同じ場所ばかりを強く刺激しすぎるともみ返しがるので注意
してくださいね。

患者様のお声



セラミック編

前歯は1番目立つ歯なのですが、
以前は真ん中の2本だけ大きく、
色も悪かったのでニッコリ笑う事に抵抗
がありました。セラミックにして頂き、
周りの歯ともラインが整ったので、写真
を撮られる時にも歯を気にしないよう
になりました。

長尾礼様 29歳

インプラント編

入れ歯の経験はないのですが、
部分入れ歯は隣の歯に負担がか
かると聞いていたので、即インプラント
を希望しました。見た目・噛み合わせ等自然
で自分の歯と変わらないのでインプラントを
希望して良かったと思っています。



K.T様 55歳

歯医者さんで感謝の気持ちを
伝えよう!



4月26日~5月15日