



まほうつ会新聞

発行日：2021年3月1日 №12



宮川理事長 ご挨拶

強い春風とともに、暖かい日が訪れてきました。この時期は入学試験や卒業式、新しい生活への準備などで、慌ただしく日々が過ぎていきます。

しかしどんなに日々が忙しくても、健康を守り育てることに重要なことは、変わりありません。健康の基本は心・技・体+生活です。規則正しい食生活（内容・回数・間隔）、規則正しい日常生活（睡眠・運動・姿勢）を心がけていきましょう。

ご存知ですか？ マウスガード で安心安全

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。春はすぐそこにきております。最終学期、御卒園・御卒業を迎える時期にもなります。あわせて、進級・進学準備や新し事へのチャレンジも始まります。部活動やクラブチーム活動も楽しみですね。先月の「外傷」の記事に引き続き、お子さまのお口の安全を守る「マウスガード」について今月ご紹介いたします。



MOUSE
GUARD

マウスガードを装着することで、歯・口・唇・顔を守るための効果的な安全装置の一つです。

近年では運動パフォーマンスの向上の効果にも注目が集まっており、その期待から使用する方も増えています。

歯は失ったら取り戻せないもの！永久歯は生涯つかう大切な歯です。



1. 外傷の予防

- ▶ 歯の破折
- ▶ 歯の脱臼（歯が抜ける）
- ▶ 顎骨骨折
- ▶ 口の中や口唇周辺の裂傷

2. 脳しんとうの軽減

頭を安定させ、脳や腰椎への衝撃をやわらげ、脳しんとうをおこしにくくします。

3. 運動能力の向上

噛む位置が安定することで、筋力や瞬発力が良くなることがあり、実力が発揮しやすくなります。

完全脱臼



歯の破損



唇の裂傷



使用した方がよいスポーツ

▶ 装着義務のあるスポーツ

- ・アメリカンフットボール
- ・ボクシング
- ・総合格闘技
- ・テコンドー
- ・ラグロス

▶ 装着義務推進されるスポーツ

- ・野球
- ・ソフトボール
- ・バスケットボール
- ・サッカー
- ・ハンドボール
- ・バレーボール
- ・柔道
- ・体操
- ・スキー
- ・サーフィン

▶ 一部装着義務のスポーツ

- ・ラグビー（13～19歳）
- ・アイスホッケー（U-20）
- ・空手（組手）

作製の流れと注意事項

口腔内診察
印象採取（型取り）・カラー選び
↓
1～2週間
マウスガードセット

⚠️ マウスガードを作成する際は、むし歯や歯周病の治療を先に行います。マウスガードを作成してからむし歯や歯周病治療を行うと合わなくなる場合があるからです。詳しくは、お気軽にスタッフへお声掛けください。

Instagram はじめました

医療法人まほうつ会「ルタンはうす」「ハーミィ」のInstagramができました。詳しくは下記の記事のInstagramのバーコードリーダーで読み込んでくださいね！



Follow me



LTAN6480HAMI

- ★ブラッシング指導
- ★歯並び・矯正
- ★口腔機能

など



★定期検診

★歯や口腔内の情報をたくさん発信していきますので是非、覗いてみてください♡

フォロー
してにゃん



3月の 診療カレンダー

平日
8:20～11:20
13:20～17:40

土曜
8:00～11:40
13:40～17:20

午後診察
13:40～17:40

3つの
を避け
ましょう！

3 2021 March ルタン						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10 休診	11	12	13
14	15	16	17 午後診察	18	19	20 休診
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 休診			

3 2021 March ハーミィ						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11 休診	12	13
14	15	16	17 午後診察	18	19	20 休診
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 休診			