



# まつえだより

## 2月



最近増加中?!

朝起きた時、顎がしんどいことありませんか?  
就寝中、歯ぎしりしていませんか?

ナイトガードで  
歯に良い睡眠を!

自覚症状がなく、なかなか気づきにくいですが、そのままにしていると、大変なことになるかもしれません!!



◎引き起こされる症状

歯がしみる                  歯がすり減る  
歯が割れる→ひどいと抜歯することも…  
顎の筋肉の緊張により、輪郭が変わる etc



でも、就寝中の歯ぎしりや食いしばりをやめることは難しいですね。  
そこで、当院では  
ナイトガードの装着を勧めています。

患者様の歯列に合わせて作成します。

### ◆ナイトガードの効果◆

- ① **歯や顎関節にかかる圧を分散**  
→顎関節や全身の緊張（強張り）が軽減します
- ② **歯のすり減りを軽減**  
→歯を守れます!

さらに、これらの効果により、顎の筋肉の緊張が和らぐため、輪郭が変化することも…  
小顔効果?!

### ホワイトニングキャンペーン

通常価格                  キャンペーン価格  
¥25,000 → **¥20,000**

歯の色が気になる、歯の色を白くしたいという方にお勧めのお家でできるホームホワイトニングをキャンペーン価格で!!

こんにちは! 受付の松嶋です。  
厳しい寒さが続きますね…寒い日が続くとカラダに力が入るからか、肩こりが酷くなって辛いです。就寝中の食いしばりもあるので、私も就寝時はナイトガードを着けています。慣れるまではとても気になりますが、続けているとだんだん慣れてきますよ!



まつえだ歯科 075-711-8241