

しみテン伝

◆周囲に気づかれずに歯並び美人に♪◆

今回はインビザラインシステムという新しいマウスピース型の矯正についてご紹介していきます！
通常、歯列矯正というと歯列全体にブラケットや器具をとりつけて行うワイヤー矯正や、お子さん向けの取り外し式の床矯正を思い浮かぶ方が多いと思います。インビザラインは、透明のマウスピースを用いて行う矯正になります♪

インビザラインとは??

インビザラインは、アメリカ・ヨーロッパをはじめ世界中で約340万人以上の患者様に使用されている歯科矯正装置です。



患者様ひとりひとりの歯に合わせて作成される「インビザライン・アライナー」をご自宅で装着し交換していくことで段階的に歯を動かして行う歯列矯正です。

アライナーを装着していても違和感が少なく、取り外しが可能なため、食事や歯磨きなど、日頃の多忙なライフスタイルにも支障ができません。

10代のお子さまから大人の方まで、幅広い症例に対応しています。また、3D治療計画ソフトウェアを通じて、治療開始から完了に至るまでの歯の移動過程を動画として確認することができます。



4月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西 戸原	榎本 笹原 中西	笹原 戸原 齊藤	笹原 戸原	榎本 笹原
東口	白子	白子	清水 白子	佐藤	清水 白子	清水 白子



4月のインフォメーション

西口 矯正診療日

8日(土) 23日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

1日(土) 午前午後 14日(金) 午前

院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日(Dr.丸岡)

1日(土) 午前西口出勤になります

人事異動のお知らせ

*笠間隆人先生が3月をもってご退職されました。

メリットは??

目立たない

アライナーは透明に近くとにかく目立たないため、装着していてもほとんど分からず、見た目によるストレスを感じさせません。

取り外しができて衛生的

食事や歯磨きの時は、アライナーを自分で取り外すことができるため、普段どおりに歯のお手入れができ、お口の中の環境を健康な状態に保つことができます。

口腔内トラブルが少ない

ワイヤーやブラケットなどの金具類を使用しないため、口の中の違和感が少なく、歯に付けた矯正装置が外れてしまうなどのトラブルの可能性も少なくなります。

こんな方にオススメ

- ・人前に出る機会の多い方
- ・少しずつ周囲に気づかれずに矯正したい方
- ・矯正に興味はあるがワイヤーなどの目立つ装置に抵抗がある方

使用方法は??

1日20時間以上の装着が必要になるので、お食事以外のすべての時間に装着します。

ご自宅で10日ごとに次の段階の新しいアライナーに交換をしていきます。

対象年齢は??

永久歯が完全に生えそろってれば使用可能なので、10代の方でもできます。

少しでもご興味のある方は、相談から受け付けていますのでお気軽にスタッフまでお声かけくださいね

(O) /



ウッチーのインビザライン



こんにちは。西口受付の内田です☆

突然ですが、皆様は自分の歯並びが気になった事がありますか？私は歯並びが悪く、写真を撮る際などいつも歯並びが気になっていました(;_ _)

しみずデンタルクリニックで働き始めて、歯並びの悪さは見た目だけではなく、

- ・歯磨きのブラッシングがやりづらいことでむし歯や歯周病になりやすくなる
- ・しっかり食べ物を噛み砕けない事で胃腸に負担がかかる
- ・歯並びが乱れることで発音に支障が出る事がある
- ・噛み合わせが乱れることで顎にかかるバランスが悪くなり、顎や顔、全身に歪みが生じる事がある



など色々なデメリットを知り、歯科矯正に興味を持ち始め、この度

歯科矯正を始めることになりました♪

私が始めたのはマウスピース矯正の『インビザライン』です！皆様ご存知でしょうか？

しみずデンタルクリニックのホームページにも載っているので是非ご覧ください(^o^)/

インビザラインについて

私はむし歯になりやすいので、取り外しができて衛生的なところや受付で毎日たくさんの患者さまとお話をさせて頂くので、透明で目立たないアライナーがとっても気に入っています♡

そんな私のインビザラインライフをしみデン伝で発信していきます！

歯科矯正、インビザラインが気になっている方の参考になればいいなと思っております(*^_^*)

どうぞ宜しくお願い致します m(_)_m



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは！ 東口歯科衛生士の高田です！

暖かい日も増えて少しずつ春が近づいてきましたね☆

皆さんは最近、スポーツや運動はしていますか？？

冬場は寒くてなかなか運動をする機会は少なかったため、私は最近ジムに通い始めたのとバランスボールで体幹を鍛えています！

バランスボールは座っているだけでも体幹が鍛えられます！バランスボールにしっかりと座るためには

整った姿勢でないといけないため、姿勢矯正にも効果があります♪

また、バランスボールでは全身の筋肉を自然と使うことになるため、血の巡りを良くしてくれたり、普段使わない筋肉を使い、知らず知らずのうちに腹筋、背筋を鍛えてくれ、腰痛も緩和してくれます！私も腰痛持ちなので、バランスボールを使って腹筋、背筋を鍛えようと思います！

ここで<腹筋に効果のある簡単なエクササイズ>をご紹介します。

①背筋を伸ばしてバランスボールの中心に座りましょう。

膝の角度が90度になるように心がけてください。

②右足を胸の方へとゆっくり引き上げていきましょう。

そのまま30秒キープします。左足も同様に。これを左右交互に5セット行いましょう。

<バランスボールの効果> ①歪みの解消

②ダイエット・脂肪燃焼効果

③腰痛軽減

など様々な効果が得られるので、ご家庭にひとつバランスボールがあっても良いですよ(´▽`)♪

サイズもあるので身長にあったバランスボールを選んでください。

運動不足な方や、姿勢を良くしたい方、ダイエットしたい方、ちょっとした運動を始めたいなという方にもオススメです☆

皆様もバランスボールで手軽にエクササイズ始めてみてはいかがでしょうか？(*´*)

