



<http://www.jundc.com>



HAPPY NEW YEAR 2026



1月中に来院していただいた方には
素敵なお年玉をプレゼント中!!



コラム

新年あけましておめでとうございます

2026年午年です。丙午（ひのえうま）の年で、全国でも珍しい生きた神馬を飼育している神社では、特別なお守りや御朱印が授与されます。午年は活力、前進、繁栄、勝負運などを象徴し「ウマく行く」前向きな年とされています。

香川県の金刀比羅宮でも生きた神馬を2頭飼育しています。縁起も良いのでまた見に行きたいです。

★神馬に会える神社★

上賀茂神社（京都府）、伊勢神宮（三重県）、住吉大社（大阪府）、

神田明神（東京都）五方山熊野神社（東京都）

写真は金刀比羅宮の神馬 光驥（こうき）号と白平（しろひら）号です。



光驥
号



白平
号

歯科衛生士 えのんさん

Instagram 始めました

JUN 歯科クリニックのInstagramを開設しました！
のんびり更新になりますが、休診案内やイベント情報を
投稿していく予定ですので、ぜひフォローしてくださいね！



@JUN_DENTAL_CLINIC

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町63-2 Blue Box

今回は私も持っている「ブラキシズム」について少し…

「ブラキシズム」とは、歯ぎしりや食いしばりといった、上下の歯を接触させる癖です。また、ブラキシズムには覚醒時ブラキシズムと睡眠時ブラキシズムがあります。それがあることによるリスクは、歯の摩耗・歯の破損や欠損・知覚過敏・歯周病のリスク増加・歯並び・かみ合わせの悪化・口内炎・顎関節への影響など多岐にわたります。

睡眠時ブラキシズムの原因については、まだ解明されていない部分が多いのですが、近年の研究では脳の興奮に起因するという説も出てきています。睡眠時ブラキシズムは、睡眠が浅くなったタイミングでより発生しやすくなります。睡眠の質が低下すると…それは、ストレスや不安、過度なアルコールの摂取、喫煙など多くの要因によって引き起こされるのですが、それがブラキシズムを誘引するため、これらの因子をコントロールすることがブラキシズムの予防に重要と言えるでしょう。

覚醒時ブラキシズムの場合、まずは普段から「上下の歯が当たっていないか」、「あごに力が入っていないか」を意識して自覚することが重要です。食事や会話中以外は上下の歯が接触しないようにし、顎をリラックスさせることを心がけましょう。例えばデスクワークをするときには、時間を決めて身体を動かすようにすると、長時間の食いしばりを防ぐことにつながります。原始的なのですが、家の壁の普段自分の見えるところに「食いしばらない」とポスターを張っておくことも効果的です😊

治療法ですが、一般的なのがマウスピース治療法です。但しこの方法は食いしばり自体がなくなるのではなく、歯へのダメージなどの悪い影響を最小限に抑える手段と考えてください。先述した通り、生活習慣の見直しがより効果的です。毎日寒くてストレスの多い日々ですが、温泉でも浸かってリラックスして私も自分の歯を守ろうと思います😊



サンポート歯科 院長 廣岡聖子



🎄 12月のクリスマス会の様子です！ 🎄



吉川紗良さんの歌から始まり
アウローラのお2人のオペラ、
メルチェ先生のスパニッシュダンス、
最後にはスタッフのハンドベル演奏など
盛りだくさんの内容に会場は熱気に包まれました！
たくさんのお客様と楽しい時間を過ごしました💙

