



## → 金属を使わない治療 「ノンメタル治療」 →



個人差はありますが、被せ物など治療で使用した金属が長期間お口の中に存在することで、お口の中のトラブルやアレルギーといった全身の健康に影響する場合があります。このような場合に、お口の中で使われている金属を**身体に優しい材質に置き換える治療がノンメタル治療**です。

金属アレルギーなど心配な方が、**金属アレルギーの予防として行うこともあります。**



### 金属を使う治療のリスク

#### × ガルバニー電流

アルミホイルや金属製のスプーンを噛んだ時にキーンとした経験はありませんか?その正体がガルバニー電流です。口は脳に近い場所に位置しており、口の中で電流が発生すると、様々な身体の不調をもたらす事があると考えられています。



#### × 金属アレルギー



長い間、口の中に金属が入ったままになると、唾液、食物、細菌が出す酸など様々な影響で金属がイオン化し溶け出し、歯ぐき、唇、舌などに炎症、味覚障害を起こしたり、血液から全身に取り込まれアレルギー反応を起こす場合があります。

#### × 歯ぐきの着色

口の中の金属が時間の経過と共にイオン化し溶け出し、歯ぐきが黒っぽく変色してしまう事があります。



### ノンメタル治療で使う素材

※ノンメタル治療はほとんどの場合、健康保険が適用されません。

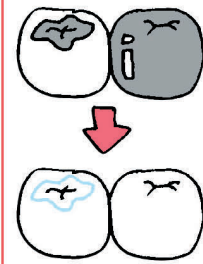
#### 詰め物・被せ物

#### 被せ物の土台

#### 入れ歯

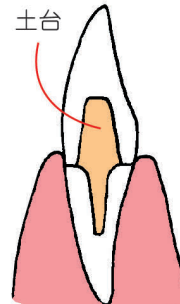
#### セラミック系素材

\*様々なタイプがあります



#### ファイバー素材など

土台



#### 金属を使わないタイプ

\*金属のバネがない



### 健康・マメ知識

## 自律神経失調症を予防する

### 自律神経のバランスの乱れによる自律神経失調症

人の体内では、「交感神経」、「副交感神経」と呼ばれる2つの神経が、呼吸、発汗など、生命の維持に関わる機能をバランスよく調節しています。しかし、何らかの原因によって神経のバランスを崩したことで、身体的な不調が現れます。この状態を「自律神経失調症」と言います。

頭痛・ふらつき  
めまい・耳鳴り  
微熱

目の疲れ・涙目

動悸・息切れ  
呼吸困難

肩こり・首や  
背中への痛み

腰痛・全身の  
筋肉痛

胃痛・食欲不振  
吐き気・嘔吐

手足の痛み・  
しびれ・冷え



### 対策 1 ストレスや生活習慣の乱れに気をつける

自律神経失調症では症状が一人ひとり異なるように、原因もそれぞれであると言われてます。また、一つの原因がきっかけで発症するのではなく、仕事や対人関係上の過剰なストレス、睡眠リズムや食生活などの生活習慣の乱れなど、様々な原因が関わっているものです。



24時間営業

インターネット

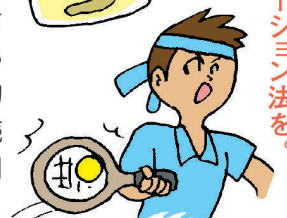
眠気や身体の倦怠感

### 対策 2 ストレスと上手につきあうことが大切

日常生活ではストレスのない生活などではなく、適度なストレスであれば克服することによって成長につながることもあります。一方で、過度なストレスは心身の不調をきたすため、ストレスに気づいたら早めの対処が必要です。精神的に不安定な日や眠れない日が続くようであれば、周囲の人や専門家に相談する必要があります。



アロマ



自分なりのリラクゼーション法を。