

歯とふるたいは

2014年9月発行



発行先：城北やの歯科クリニック
住所：松山市山越1-3-9

季節のご挨拶

こんにちは！9月に入りましたが、まだまだ厳しい残暑が続きますね。秋は夏の疲れがでてくる時期なので、ゆっくりお風呂に入るなどして、体をリセットしてあげてください！

さて、今月は、様々な弊害のある「オープンバイト」のお話や、イキイキと生きる秘訣になる「噛む力」のお話、カルシウムたっぷりの「ヒジキとアボガドのサラダ」のレシピなどを紹介します。ぜひ、皆様の健康に役立ててください♪

今月のコラム一覧

- 院長室から
- オープンバイトって知ってますか？
- よく噛むことが脳の活性化に繋がる？
- 『ヒジキとアボガドのサラダ』
- 間違いさがし
- 若狭湾と三方五湖の大パノラマ～福井県～
- 本『歯みがきしてるのにむし歯になるのはなぜ？』
- 編集後記
- 院内掲示板

みなさん、こんにちは。院長の矢野です。

夏休みが終わり9月に入りました。学生さんは気分も新たに新学期のスタート。秋は運動会や体育祭が多いので、それに向かって張り切っているお子さんも多いのではないのでしょうか。

以前から、野球には取り組んでいるのですが、最近、ジョギングにも挑戦することになりました。職業柄、腰や首を痛めることが多いので、さらなる筋力アップを目指したいと考えています。

さて、お口の健康を維持するにも、ゆっくりとよく噛んでお口を鍛えることが大切です。よく噛めば十分に唾液がでてむし歯にも歯周病にも罹りにくくなりますし、脳に刺激がいくので物忘れ予防にもなります。

お口の健康、全身の健康を維持するには日々の積み重ねが大切ですね。みなさんも、この秋から何か新しいことにチャレンジしてみたいかですか？



患者さんが知らない 歯の怖い話 vol. 28

オープンバイトって知ってますか？



歯を噛み合わせたときに、前歯の上下に隙間はできませんか？上下の歯を噛み合わせた時に、奥歯同士は当たっていても、前歯同士が当たらなくなるほど開いてしまっている状態を「オープンバイト」または「開咬」といいます。今回は、その原因と弊害を考えてみましょう。

笑顔に自信がもてなくなる？！

【原因①】指しゃぶり・・・幼児期によくある指しゃぶりのクセは、オープンバイトの原因になることが。

【原因②】舌を出すクセ・・・前歯の生え変わりの時期には前歯に隙間ができます。その隙間に舌をいれる癖があると隙間を広げてしまいます。

幼児期から治しましょう！

【原因③】口呼吸をする・・・口呼吸を続けていると、口のまわりの筋肉が弱くなり、口元が締まらなくなります。これも、オープンバイトや出っ歯の一因になることが。



【原因④】遺伝的にアゴの成長が悪い。

弊害としては・・・

- ★前歯でものを噛み切れません。トウモロコシをガブリ！も難しいですね。
- ★奥歯にばかり負担がかかるので、奥歯の寿命が短くなりがちです。
- ★息がもれて、サ行、タ行がうまく発音できません。
- ★口元が閉じにくいのでお口の中は乾燥気味。浄化作用のある唾液が十分に分泌されずに歯周病や口臭などが悪化します。
- ★噛み合わせの筋肉に炎症がおきて、顎関節症になりやすくなります。

小さいお子さんの場合、原因となるクセを直すことで自然と前歯が閉じてくることもあります。オープンバイト気味かしらと思われる方は、早めにご相談ください。必要に応じて矯正装置を入れるなどで治療していきます。次回は『アメリカと日本、歯に対する意識がこんなに違う！』です。



Q よく噛むことが脳の活性化に繋がるって本当？

はい。その通りです。

噛む力の衝撃はアゴから頭に伝わり、脳に刺激を与えて、脳の中の「運動」や「感覚」をつかさどる部分、「記憶」「思考」、そして「意欲」に関係する部分までを活性化させる働きがあると言われています。だから、よく噛むことは、全身を若々しく保つために大切な運動。反対に、歯が抜けたままだったり、合わない入れ歯でものを丸飲みしているような場合は、老化がどんどん進んでしまいます。

また、精神的にも良くありません。食事が楽しくなくなったり、入れ歯が落ちそうで口を開けて笑えないなど生活自体が不自由になると、人と会うのが億劫になったり物事に対する気力も失せ、今まで続けていた趣味さえも楽しめなくなってきました。そんな兆候がでてくると、認知症やうつ病も心配になってきます。私たちが健康でいきいき過ごすためには、よく噛める歯があることがとても大切。「よく噛めない」という方は、ぜひお気軽にご相談ください♪健康な歯を保って生活の質をグリーンとUPさせましょう！



カルシウムたっぷりで歯も健康！老化防止の嬉しいサラダ！

今回は、歯や骨を作る大切な栄養素カルシウムをたっぷり含むヒジキと、栄養価が高く美容にも健康にもよいアボガドを使った料理をご紹介します。ヒジキとアボガドの組み合わせって意外かもしれませんが、とても相性のいい食材なんです。また、ミックスビーンズを使うことで植物繊維もたっぷりとれて、さらにヘルシー！お口の健康にも美容にもよいサラダです。ぜひ作ってみませんか♪

「ヒジキとアボガドのサラダ」

【材料】ヒジキ、アボガド、ミックスビーンズ

トマトやレタスなどの野菜、好みのドレッシング

- ①ひじきは水に浸して戻し、洗って水気をしっかり切る
- ②アボカドは皮と種を取り除き、さいの目に切っておく
- ③ミックスビーンズは水気を切る
- ④野菜は適当な大きさに切る
- ⑤すべての食材を合わせ、ドレッシングで和えて出来上がり！



まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを
発表します！



★一度は行きたい日本の秘鏡★

若狭湾と三方五湖の大パノラマ！
 「レインボーライン山頂公園」〜福井県〜
 今回は「天空の庭園」とも呼ばれるビュースポットをご紹介します。ラムサール条約にも登録されている「三方五湖」と、「若狭湾」の雄大な光景を360度一望できるのは、若狭町梅丈岳にある山頂公園です。万葉集にもその美しさを詠んだ歌があるという古からの景勝地。空と海と山が織りなす壮大なパノラマを、一度は楽しんでみたいものです☆



人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『歯みがきしてるのに
 むし歯になるのはなぜ？』

むし歯ができやすく、銀歯がコンプレックスの主人公「ソウタ」。一生懸命歯を磨いてもむし歯を繰り返してしまうのはなぜ？その答えを突き止めていく物語から、むし歯を完璧に予防する方法が見えてきます。むし歯について徹



底的にわかりやすく、楽しく学んでもらうために作ったという本書。子どもから大人まで楽しく学べますよ！

今月のオススメ本



〜お口の奥まで徹底チェック〜

『デンタルミラー』

「見えない所もちゃんと磨けてるかな…」と思うことはありませんか？そんな時に便利なのが、大・小の鏡で見えにくいお口の奥までチェックできる、デンタルプロのデンタルミラーです。小さいほうの鏡をお口に入れて合わせ鏡の要領で徹底的にチェックします。これで、歯の裏側やお口の隅にある磨き残しも簡単に発見。チェックの習慣で清潔なお口を維持できますよ！



編集後記

皆さんのこの夏の一番の思い出はなんですか？私は夏祭りの抽選会で一等賞が当たったことです。こんなことって今まで全くなかったの自分でもビックリ！自分の番号が呼ばれた時には心臓がバクバクしてました(笑)。気になる景品はというと、お米が5キロ！こんな景品が一番嬉しいんですよ♪

9月休診日のお知らせです。

- ★ 4日(木)・11(木)は、午後休診。
- ★ 13日(土)は、研修会のため、午後休診となります。

「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。 電話 089-917-7878



院内掲示板

