

10月発行

ハッピートゥース



ギャル歯ちゃん

ハッピートゥース オリジナルキャラクター

NEWS

矯正治療をしている子どもが増えている

近年では矯正治療をしている子どもが増えており、子どもの矯正治療は珍しいものではなくなっています。矯正治療をしている子どもが増えているのは、お口に対する意識が向上していることでもあります。歯並びに問題がある子どもの割合が増えている結果でもあります。現代の子どもは、歯が大きく顎が小さいことが特徴となっており、自然に歯がきれいに並びことが少ないのです。矯正装置も昔と比べて目立ちにく

いものが増えていきます。そのため矯正治療を嫌がらない子どもが増えていると考えられるでしょう。子どものうちに矯正治療を始めると顎の成長を利用した治療が可能です。歯並びや噛み合わせが気になる場合は早めに歯科医院を受診しましょう。

院長のひとりごと

和食中心の食生活をしている女性は脳の萎縮が少ない？

洋食中心の食生活をしている女性に比べて、和食中心の食生活をしている女性の方が脳の萎縮が少ないことが国内で行われている老化の疫学研究で明らかになりました。

研究では、脳容積の年間変化率と食事のパターンの関係を、年齢、BMI（体格指数）、病歴、生活習慣などを考慮して分析しており、和食群の女性の脳では、全灰白質の萎縮が年間に0.145%少ないことが明らかになったのです。

男性の場合は、食事パターンと脳萎縮の変化率の間に有意な関係は見られなかったという結果も出ています。

今月の特集

ヤマン歯ちゃん

- ・1P…ニュース
- ・1P…院長のひとりごと
- ・2P…スポーツと歯の関係
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…ワンポイント歯・メモ
- ・4P…誕生石と有名人の誕生日
- ・5P…こどもの歯のおはなし
- ・5P…歯ハハクイズ
- ・6P…今ドキ！気になる歯の情報
- ・6P…知っ得！歯のコラム
- ・7P…今日から実践ホームケア！
- ・7P…スマイルビューティー
- ・8P…歯のお悩みQ&A

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



ワイヤー矯正とマウスピース矯正どっちがいいの？

それぞれメリット・デメリットを比較してみましょう。ワイヤー矯正は、歯の表面にブラケットと呼ばれる装置を接着しワイヤーを通すもの。マウスピース矯正は、取り外しが可能なマウスピースを1日20時間以上装着するもの。

【ワイヤー矯正のメリット】

- 多くの症例に対応可能
- 治療実績が豊富な治療法
- 舌側矯正やクリアブラケット矯正など選択肢が豊富

【ワイヤー矯正のデメリット】

- 装置が固定式のため歯磨きが難しい
- 痛みや違和感を感じやすい

- 必要に応じて簡単に装置を取り外せない

【マウスピース矯正のメリット】

- 透明なマウスピースを使用するため装置が目立ちにくい
- 必要に応じて自分で装置を外せる
- お口の中も装置も清潔に保ちやすい
- 痛みや違和感が少ない
- 金属アレルギーの心配不要

【マウスピース矯正のデメリット】

- 装置の装着時間を自分で管理しなければならない
- ワイヤー矯正に比べて適応症例が少ない
- 装置をつけたまま飲食できない
- 装置の管理が大変

News

オリンピックでも歯が重要視されている

関西弁のなん歯くん



オリンピック開催国の選手村にはさまざまな病院が設備されています。

その中でも1番受診数が多いのは歯科なのです。病院を受診する半数以上の選手が歯科医院を訪れるため、1998年の長野オリンピックでは、歯科医の数を他の医師の倍にするよう国際オリンピック医事委員会から指示が出たくらいです。

スポーツ選手にとって最大の力を発揮するためには、正しい位置で食いしばれる歯並びや噛み合わせがとても重要です。

そのため最近では矯正装置をつけたアスリートをよく見かけるようになりました。

今後もまだまだ歯を意識するアスリートが増えてくるでしょう。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

・ にんじん	150g
・ 溶き卵	1個
★料理酒	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★顆粒和風だし	小さじ1/2
・ ごま油	小さじ1
・ 白いりごま	適量

甘くて美味しいにんじんしりしり

冷蔵庫にある材料で簡単にできちゃうレシピです♪

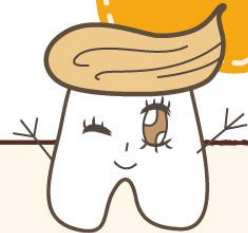


※写真はイメージです

作り方

- ①にんじんは皮をむいて千切りにします。
- ②中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を入れてにんじんがしんなりするまで炒めます。
- ③★を入れて中火で炒め、全体に味が馴染んだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め、火から下ろします。
- ④お皿に盛り付け、白いりごまを散らして完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



人参で歯が強くなる!? 虫歯になりにくい歯を目指そう

人参にはビタミンAが豊富に含まれているため、骨や歯の成長促進効果がありエナメル質の強化が期待できます。また、人参は食物繊維もたくさん含まれており、歯の表面を磨く効果があります。噛んで唾液の分泌を増やすことで虫歯リスクを軽減するのも役立ちます。

人参を食べたら絶対に虫歯にならないというわけではありません。虫歯を予防するためには、毎日の歯磨きや定期検診の受診などが重要なポイントとなります。ただし、普段の食事に人参を取り入れることで自然と虫歯になりにくい強い歯をつくれるようになるでしょう。



誕生石と有名人の誕生日紹介



オパール

有名人の誕生日

1日 佐藤 あいり (さとう あいり)	12日 ともさか りえ	23日 磯山 さやか (いそやま さやか)
2日 杉咲 花 (すぎさき はな)	13日 佐野 ひなこ (さの ひなこ)	24日 ドレイク
3日 石田 ゆり子 (いしだ ゆりこ)	14日 永作 博美 (ながさく ひろみ)	25日 大仁 田厚 (おおに たあつし)
4日 上田 竜也 (うへだ たつや)	15日 水原 希子 (みずはら きこ)	26日 堀田 茜 (ほった あかね)
5日 吉田 沙保里 (よしだ さおり)	16日 大坂 なおみ (おおさか なおみ)	27日 青山 テルマ (あおやま てるま)
6日 山口 蛍 (やまぐち ほたる)	17日 松坂 桃李 (まつざか とおり)	28日 倉木 麻衣 (くらき まい)
7日 生田 斗真 (いくた とうま)	18日 金子 昇 (かねこのぼる)	29日 前園 真聖 (まえぞの まさきよ)
8日 ウエンツ 瑛士 (うえんつ えいじ)	19日 金子 賢 (かねこ けん)	30日 てつや
9日 夏川 りみ (なつかわりみ)	20日 山田 孝之 (やまだ たかゆき)	31日 岩田 稔 (いわた みのる)
10日 栗山 千明 (くりやま ちあき)	21日 渡辺 謙 (わたなべ けん)	
11日 泉 里香 (いずみりか)	22日 イチロー	



＼ こどもの歯のおはなし /

「小児矯正には第1期治療と第2期治療がある」



小児矯正には第1期治療と第2期治療があります。第1期治療とは、上下の顎のバランスを整えたり、永久歯が生えるスペースを確保したりすることが目的で行われる治療です。

乳歯と永久歯が混在している6～12歳頃が治療の適用年齢です。第1期治療だけで小児矯正が終了する症例もありますが、永久歯が生え揃ってから行う第2期治療が必要な症例もあります。第2期治療とは、永久歯の歯並びを整える治療のことで、基本的に成人矯正と変わりはありません。第1期治療を受けることで、第2期治療の際に抜歯が必要なくなったり、治療期間を短縮できたりすることがあります。

顎の成長に問題なければ第1期治療を行わずに第2期治療から矯正を始めるケースもあります。症例によって最適な治療開始時期は異なりますので、小児矯正を検討しているなら早めに歯科医師に相談するといでしょう。



歯 ハ Ha クイズ!



唾液が多いと虫歯になりやすい? なりにくい?



虫歯になりやすい



虫歯になりにくい

唾液には、口の中の汚れや細菌を洗い流す作用や、細菌の繁殖を抑える役割、再石灰化を促進する効果などさまざまな作用があります。唾液が多いと虫歯にも歯周病にもなりにくいといえるでしょう。



正解は②

今ドキ! 気になる歯の情報



学校検診で歯並びを指摘されたら矯正治療をしたほうがいい?

学校歯科検診は年 1 回行われ、虫歯の有無や歯茎の状態、歯並びや噛み合わせに問題がないかを確認します。学校歯科健診で虫歯がなくても歯並びや噛み合わせの問題を指摘されることも多くあります。

その場合にすぐに矯正治療を始めるべきか迷われる保護者の方も多くいらっしゃるでしょう。

学校歯科検診では歯並びや噛み合わせの状態を、異常なし「0」、要観察「1」、要医療「2」の3段階で評価します。

学校歯科検診のような短時間の間に1か2の判断

をするのは難しいことも多くあるのです。

1 または 2 の評価があれば早めに矯正歯科に相談したほうがいいです。

0 であっても定期検診を受けるようにしましょう。歯並びや噛み合わせは成長期に治療を開始することで、永久歯の抜歯を回避できたり矯正治療期間を短縮できたりすることがあります。

まずは矯正歯科で相談してみましょう。

その際に、いつから矯正治療を開始すべきか、どんな治療が必要か、費用や治療期間の目安などを確認しておくといいでしょう。

知っ得! 歯のコラム

「エナメル質形成不全って何？」

歯の構造は、表面がエナメル質でその内側に象牙質があります。

エナメル質の形成が不十分な場合に「エナメル質形成不全」といいます。

歯は顎の骨の中で作られますが、その最中に何らかの影響でエナメル質がうまく形成されなかった場合に起こります。

部分的なエナメル質形成不全もあれば、広範囲に広がったエナメル質形成不全もあります。



ばあ歯



軽度なエナメル質形成不全の場合は着色がみられる程度で、治療の必要がなく定期的にフッ素塗布をしながら経過観察を行います。

中等度・重度になると虫歯のように穴があいたり、象牙質が剥き出しになったりするため、虫歯治療と同じ処置が必要です。

今日から実践 ホームケア!

「うがいができない子どもは歯磨き粉を使わないほうがいい?」

うがいができるようになるのは2~3歳頃です。うがいができるようになるまで歯磨き粉を使用しない方がいいのか悩まれる保護者の方も多いでしょう。

自分でうがいができないうちは、「うがい不要」や「拭き取り不要」と書かれた歯磨き粉を選ぶといいでしょう。

その中でも泡立たないジェル状の歯磨き粉は、お子さまが不快感を感じにくいいためおすすめです。

うがい不要と記載されている歯磨き粉であっても、気になるようであればガーゼなどで拭き取ってあげるといいでしょう。

また、歯磨き粉を使用しなくても歯垢は除去できますので、うがいができずに歯磨き粉を嫌がるようであれば無理に使用しなくてもいいでしょう。

スマイルビューティー

着色がつきやすい 子どもはどうすればいい?

お茶や色素の強い飲食物を習慣的に口にしていると、大人だけでなくお子さまの場合も着色が付着しやすいといえます。

茶渋自体は歯に害はありませんが、見た目を気にされることが多いため、お茶を水に変えるなどの対策を行うのもいいでしょう。

着色がつきやすい場合は、飲食後にお口をゆすいだり歯磨きを行ったりすることで着色の付着を予防できます。

それでも着色する場合は、無理に自分で着色を除去しようとせず、定期的に歯科医院で

クリーニングを受けるといいでしょう。



ベル歯くん

歯のお悩み Q & A

このコーナーでは、歯についてのお悩みについて、お答えしていきます！
「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q 矯正治療を検討しています。
初診相談は無料ですか？

A 矯正の初診相談を無料で行っている歯科医院もあれば、費用が発生する歯科医院もあります。歯科医院によって異なりますので、通院を検討している歯科医院で事前に確認したほうがいいでしょう。

Q 矯正治療は子どものうちにしたほうがいいのでしょうか？

A お口の状態によって異なります。子どものうちに矯正治療をスタートさせるメリットは、顎の成長を生かした治療が可能な点です。顎のバランスを整え、永久歯が生えるスペースを確保できれば矯正治療で永久歯を抜歯せずに済むこともあります。矯正治療はお口の状態によって最適な治療開始時期が異なりますので、早めに相談しておくとお最適なタイミングで治療を受けられるでしょう。

発行者

いんなみ歯科
三木市志染町青山
TEL : 0794-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！
「予約お願いします」と、
お気軽にお電話くださいね。
いつでもあなたをお待ちしています。

0794-87-0099