

More★SMILE

2011年4月号

マスタ歯科医院 ニュースレター 「モアスマイル」

～ 隔月 偶数月発行 ～

きれいな歯並びのために

正しいかみ合わせのためには、きれいな歯並びであることが理想です。
しかし残念ながら、「歯並び」で悩んでいる方は決して少なくありません。
上下の歯が正しくかみ合っている状態を「正常咬合」。それに対し、かみ合わせが悪い状態を「不正咬合」といいます。
「不正咬合」は見た目が悪いだけでなく、健康上様々な影響が全身に出てくる可能性もあります。

不正咬合は、歯と歯が重なり合っていたりして、きちんとハミガキが出来ず
プラーク(歯垢)が残りやすく、**むし歯・歯周病** になりやすくなります。
それ以外にも、口臭の原因になったり、かみあわせが悪いことで、
全身に影響(肩こり・腰痛・頭痛など) を及ぼします。



— 不正咬合の種類 —



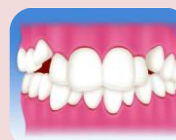
<上顎前突>
上の顎や、前歯が前に突き出して
口が閉じにくい状態(出っ歯)



<下顎前突>
下の顎や前歯が上の顎・前歯より
前に出ている(受け口)



<開咬>
上下の歯をかみ合わせた状態で、
口がしっかり閉じずに隙間がある。



<叢生(そうせい)>
歯が、重なったり、
ねじれたりして生えている。

不正咬合の原因には、遺伝的なものもありますが、現在では、60%が悪習癖(※)が原因であるとされています。
(※あくしゅうへき:日常生活の中でついしてしまう癖の事)

口呼吸・歯ぎしり・姿勢・爪かみ・鉛筆かじり など、悪習癖をなくすようこころがけましょう。

不正咬合の治療法として、**矯正治療** も考えられます。次号6月号では「矯正について」をご紹介します。

★ スタッフのおすすめ ★

PHILIPS Sonicare FlexCare R980

フィリップス ソニックアー — 音波式電動歯ブラシ —

フィリップス独自の「ソニックテクノロジー」は毎分31,000回の超音速振動と複数振動の組み合わせにより、手の届きにくい部分の歯垢まで除去します。また、放射状に広がった歯列にフィットする毛先が、より広範囲に歯の隅々までカバーし、ブラシが歯の表面をスムーズに動き、より多くの歯垢を除去することを可能にしました。

歯周病予防に効果的なブラッシングを!!
「早く」「簡単」「確実に」
歯垢を落とします

私も使ってます

齋藤 がおすすめします♪



増田家の愛犬
ファルくんの



歯の豆知識クイズ

歯のすきまの汚れを落とすには、
つまようじがよい。

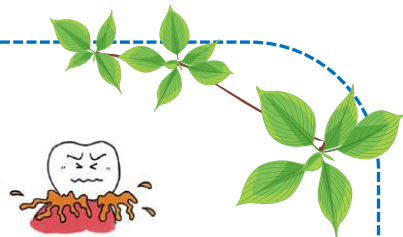
○ OR × ?

正解は
ウラ面に...



お口のアンチエイジング

めざせ！8020 ② 歯周病



現在、歯を失う最大の要因は「歯周病」であるといわれています。
では、歯周病にならないために、どうしたらよいのでしょうか？

歯周病予防のために

- プラークコントロール**・・・正しいハミガキによるプラークの除去 + 歯科医院でのプロケア
- 生活習慣の改善**
- よく噛んで食べる → 唾液が多く分泌され、細菌を洗い流す
 - 喫煙を控える → 1日に20本以上喫煙する人は、
など 喫煙しない人の5倍歯周病になりやすい。



歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまったプラーク(歯垢)の中にいる歯周病菌です。
歯周病菌はじわじわと、歯ぐきや歯を支える組織(歯槽膜・歯槽骨)にダメージを与えていき、最終的には、
歯を支える部分の**骨が溶かされ歯が抜けてしまいます**。
はじめのうちは痛みなどの自覚症状がほとんどないため、**気づかないうちに重症化**しているケースが多いです。
手遅れ(歯を失う)になる前に、**早めの治療**を心がけましょう。

しっかりとした歯周病対策が、あなたの大事な歯を守ります！！

ひじき餃子



カルシウム満点！！

残りもので手軽にクッキング

オススメ Menu

<材料(20個分)>

- 鶏ひき肉・・・200g
- キャベツ・・・200g
- 餃子の皮・・・20枚
- ひじきの煮物・・・適料
- ごま油・・・少々

- キャベツをゆでて 2～3cm長さの千切りにし、水気をしぼっておきます。
- 鶏ひき肉・1のキャベツ・汁けをきったひじきの煮物・塩・コショウ・香りづけのごま油を加えて混ぜ合わせます。
- ぎょうざの皮で2を包みます。
- フライパンに油を熱し、3を並べ焦げ目がついたら、餃子の高さ半分の位置まで水を加え、蓋をして蒸し焼きにします。
- 水がなくなったら、周囲にごま油を数滴たらし、焦げめ部分の皮がパリッとするまで焼いたら出来上がり。

4月の花：チューリップ

★ スタッフ紹介 ★

★ 歯科衛生士 銭場 ★



血液型：A型 星座：みずがめ座
趣味：パン作り・ゲーム

患者さんが笑顔で来院できるよう、
普段から心がけています。
いつでも気軽に話しかけて下さい。

血液型：AB型 星座：みずがめ座
趣味：リラックマのグッズを集めること。
ドライブ・ショッピング・音楽を聴く

マスタ歯科医院に来たら
元気になってもらえると幸せです!!



★ 歯科衛生士 菅根 ★

医療法人社団 誠歯会 マスタ歯科医院 TEL：048-686-0088
診療時間 9:30～13:00 / 14:45～18:45 (土曜日は17:45まで)
さいたま市見沼区東大宮5-35-18

クイズの正解：× 歯のすきまの汚れ(食べカスなど)は、つついつまようじなどで、とってしましますが、かえって、汚れを奥に押し込んでしまう場合があります。また、むし歯や歯周病の原因となるプラークはつまようじでは落とせません。歯間ブラシなどを利用して、効率的に除去しましょう。