



地域一番の歯科医院を目指しています。

111号

山本歯科医院通信 ～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2021年9月号



「歯並び」にも舌とくちびるが影響します

歯並びが悪くなる原因はいろいろ考えられます。歯の生えかわり時期のお子さんの場合、顎の大きさが小さいため、歯が正常に生えるスペースが十分に取れず歯が重なり合って生えてしまう以外にも、舌やくちびるの影響も見過ごせません。

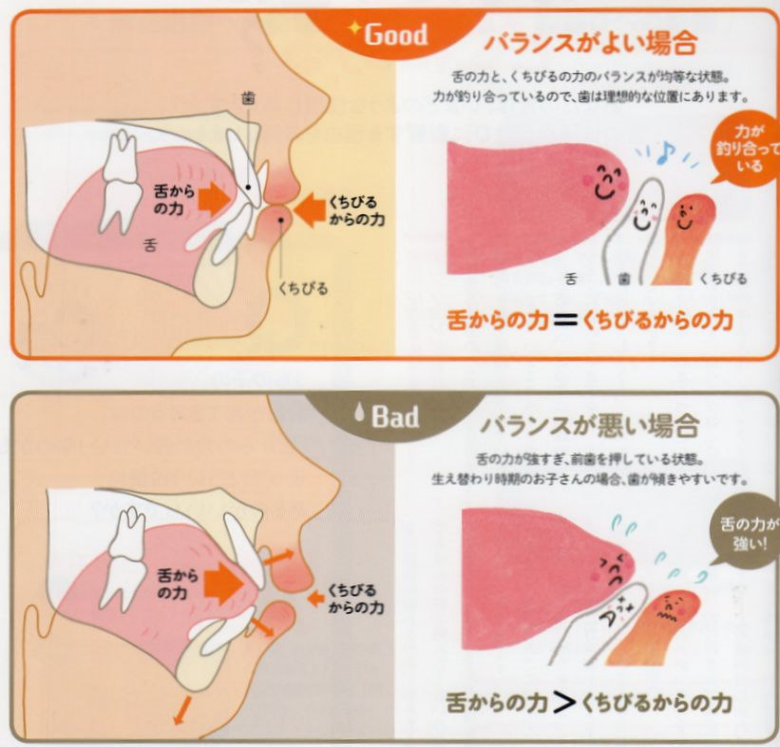
いろいろな癖をよく見てみましょう。

- ①乳歯が抜けた部分など、気になるところを常に舌で触っている。
- ②飲み込むとき舌で歯を押している。
- ③くちびるを噛む癖がある。
- ④お口をいつもポカンと開いている。

こうした癖は、歯にかかる舌やくちびるの力のバランスを崩し、そのために歯並びによくない影響を与える可能性があります。

上の「GOOD」の前歯に位置は、舌の押す力とくちびるの押す力が理想的なバランスになっています。一方、「BAD」の前歯は、舌の力に押されて前に出ている。前歯が前に出るとくちびるが閉じにくくなり、お口をポカンと開ける癖がつくとくちびるの力はさらに弱くなっていきます。

図解 舌とくちびるの力と歯並び



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間イン

ターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。

もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。

WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)

気になる方は診察時にスタッフに相談をしてください。

待合室の雑誌「NICO」2020年2月号にも詳しく掲載されてます。

今回の裏面の担当は服部さん(左)と吉田さん(右)です。スタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

◎ 診察のお会計時にお手軽にキャッシュレス決済ができるようになりました。

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

歯ブラシについて

歯磨きのポイント

①ヘッドの大きさ

"大きめのもの"だと一番奥の歯まで届きにくく、糸状の部分まで磨きにくいから、
"小さめのもの"を選ぶといい。

②毛の硬さ

かため
ふつう
やわらかめ
の3つのタイプがある。
歯茎の状態が健康な場合 → ふつう
歯茎に炎症がある場合 → やわらかめ

③毛先

ラウンド毛 MM
毛先が丸いため歯茎を傷つけにくい
テーパー毛 MM
先端が糸状になっている。歯と歯の間や歯と歯茎の隙間に入りやすい。

④柄(持ち手)

基本的には自分が持ちやすいものがある。
磨きかかるとい人は細めの持ち手がいい。

保管場所

毛先についた汚れを流水でしっかりおとし、コップなどに毛先を上にして立て、
水気を切って風通しの良い所で保管する。

交換時期

1か月に1回は交換
ゆかりやあいのほ、カレンダーをめぐり、時に交換する。

服部

トマトとツナの冷製パスタ風そうめん

材料

そうめん(乾燥)	150~200グラム
トマト	1個
ツナ缶(80グラム入り)	1缶
青じそ	10枚
ごま油	大さじ1
めんつゆ(ストレート)	50cc

作り方

- ① そうめんは時間通り茹でて、流水でしっかり洗い、ざるにあげて水気をきっておく。
- ② トマトはざく切りに、青じそは1センチ角に切る。
- ③ ボウルにごま油とめんつゆ、②の野菜、油をしっかりとツナを入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ ③にそうめんを加え、まんべんなく混ぜ合わせれば、できあがり!!

吉田