



地域一番の歯科医院を目指しています。

121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、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。バックナンバーも受付にあります。

2023年5月号



歯並びのために気を付けたい「お口の習癖」



Q そもそもどういうきっかけで舌やくちびるの力のバランスが悪くなるの？

A 以下のような習慣や癖、耳鼻咽喉頭の状態などが影響することがあります。

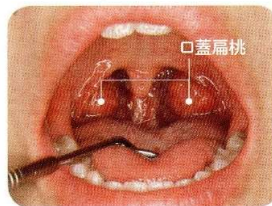
気になる場所を触る習慣

むし歯や傾いた歯など、舌で気になる場所を触る習慣や、早めに乳歯が抜けた部分が気になり、舌をそこに立てているうちに癖になることもあります。歯がないと飲み込みづらくなったり、発音しづらくなるため、すき間を塞ぐために舌を押し当てるケースも見られます。



口蓋扁桃が大きい

口の奥、のどの付近にある口蓋扁桃が大きいと、口のなかのスペースが狭くなるぶん、舌が前に出やすくなります。



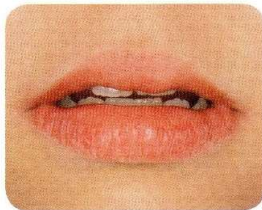
舌小帯が短い

舌の裏にあるひも状の組織(舌小帯)が短いと、舌の動きが制限されるため、舌を持ち上げにくくなります。飲み込むときには、無意識に舌で前歯を押してしまうことも多いです。



口呼吸

口呼吸(いわゆるお口ポカン)になっていると、口で呼吸するために舌が下がります。習慣的な癖の場合や、慢性鼻炎で鼻から息ができないことが原因のときもあります。



そのほか、

- 指しゃぶり
 - くちびるやつめを噛む癖
 - 歯ぎしり
 - 頬づえなどの日常の姿勢
- なども影響します。



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はLINEやホームページから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。)

【院長より】 歯並びというのは「歯」や「あごの大きさ」のみで決まるものでなく、周りにある舌や口唇の力にも影響されます。

上記のような習癖や状態があると歯並びにも大きく影響してきます。

気になられることがある場合は気軽に相談ください。

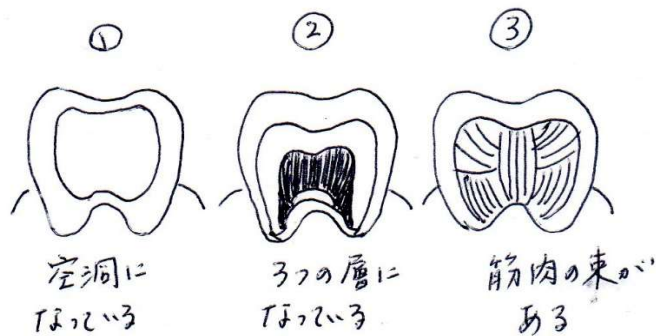
今回の裏面の担当はと山根さん(向かって左)と田畑さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



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

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

歯の中はどうなっているでしょう！」



く答え ② 3つの層になっている

歯の表面は非常に硬い「エナメル質」で覆われ、その下で歯の主体をなすのは「ゾウゲ質」です。歯ぐきの中に埋もれた歯の根元を覆っているのは「セメント質」です。いずれも硬い、リン酸カルシウムの結晶ですが、エナメル質が最も硬い成分になります。さらに「ゾウゲ質」の内部には神経や血管が通っている「歯髄」があります。

山根

1日1回食べれば **便秘**・**高血圧**・**肌の乾燥**を解消！！

★ もやしレモン★

・材料(2人分)

もやし・・・1袋

塩・・・ひとつまみ

レモン汁・・・小さじ1/2
(市販のレモン果汁で代用OK)

A レモン汁・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

塩・・・ひとつまみ

もやしレモン効果
・便秘改善
・美肌効果
・骨を丈夫にする
・生活習慣の予防

～作り方～

① もやしを水で芯と洗いざるに上げて、水けをきる。

② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩ひとつまみとレモン汁小さじ1/2を加える。

③ ②の鍋に もやしを入れて 30秒から1分程度ゆでる。

④ ざるに上げて水けをきり、そのまま粗熱を取る。

⑤ 厚手のポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ ④を加えてあえる。

⑥ 冷蔵庫に入れ、半日ほど置いて味をなじませる。

担当: 田畑