



# 横須賀歯科通信

Vol.21 2019年9月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう！

p.3 健康レシピ！

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは！  
横須賀歯科診療所院長の  
**加藤泰功**です。  
いつもありがとうございます。

今年は梅雨明けが遅かったこともあり、過ごしやす  
い夏かとも思いましたが・・・全くそんなことは  
ありませんでしたね！

**やっぱり夏は暑い！** 仕事は空調のきいた診療所な  
ので、なおさら外出時は暑さを感じます。

この新聞を作っている段階では残暑が厳しいです  
が、新聞を配布している間に、季節は秋から冬へ  
と少しずつ寒い時期へ移り変わってまいります。

体調管理には、くれぐれもお気を付けください。

さて、お待ちかねの息子ちゃんコーナー！（笑）

**今回も楽しくお付き合いください♪**

1年生の息子は、**初めての長い夏休み。**

でも、まだ保護者同伴で  
なければ、遊びに行けず…

**学校に行っていたほうが  
楽しい**そうです…、  
うらやましい悩みです。

そんな彼の夏休みは、  
**恐竜に食べられそうに  
なったり、笑**

**ボルダリング**に挑戦したり、  
**シュノーケリング**したり、

**釣り**してみたり、（父親が  
釣り素人なので、教えて  
あげられず、ぼうずでした）

いろいろな体験ができました。

子どものうちに、できるだけたくさんの経験をさ  
せてあげたいなあと考えています♪



## LINE はじめました！

横須賀歯科診療所でも、**医院のLINEアカウント**を  
発行しました！

今まではハガキでお知らせしていた**定期健診のご案内**も、  
**LINE**でのお知らせも可能になりました！

登録方法はとっても簡単！

LINEアプリの「友だち追加」より『QRコード』を選択して、  
**右のQRコードを読み取ってください。**

皆さまのご登録をお待ちしております！



学齢期に気を付けておきたいポイントは？

## 歯並び・噛み合わせと矯正治療

お子さんの**歯並び**や**噛み合わせ**、気になっている親御さんも多いことでしょう。

学齢期には、「食べる」「話す」などの基本的なお口の機能は、すでに獲得しています。

一方で、学齢期にはあごの成長や歯並び・噛み合わせの変化などに応じて、**口唇や舌の動かし方**、**噛み方や噛む力の調節を覚える時期**でもあります。

そのため、この時期の歯並び・噛み合わせの不正、さまざまなクセは、**口の機能に大きく影響します**。

適切な時期に矯正治療を行ったり、良くないクセを直したり、口周りのトレーニングを行うことは、生涯にわたるお口の健康において重要なことです。

### ◆ 歯並びや噛み合わせが悪いとは？

では、「歯並びや噛み合わせが悪い」というのは、具体的にどのような状態をいうのでしょうか？

- 歯がデコボコに生えている
- 歯と歯の間にすき間がある
- 噛むと、上の歯または下の歯が出ている
- 噛むと、上下の歯の間にすき間ができる
- 噛むと、下の前歯や下あごが前に出ている
- 噛むと、下の歯が上の歯で隠れて見えない
- 歯が邪魔をして、口が閉じにくい
- あごが痛くて、大きく口を開けられない
- 口をあけるとあごから変な音がする

**上記に当てはまることがあるとしたら**、歯並びや噛み合わせが悪い可能性があります。

### ◆ どんな状態になるの？

歯並びや噛み合わせの不正と言っても、いろいろ

なタイプがあります。

#### ・上顎前突

俗にいう「出っ歯」です。



**上顎の前歯部分だけが下顎に対して突出している場合と、上顎の骨が全体的に突出している場合**があります。

ひどい場合は下顎の前歯が上顎の前歯後方の歯ぐきに当たっています。

上顎の前歯は強く傾斜して前方へ突き出しており、くちびるが閉じにくくなります。

#### ・下顎前突

俗にいう「受け口」です。



多くは**12歳～15歳頃の成長期あたりで、次第に下顎の突出が目立ってきます**。

下顎骨の突出が強い場合は、奥歯の数本しか噛み合っていないので、麺類などは舌を使わないと噛み切ることができません。

また、言葉を喋るときにも舌を使うため、特有の話し方になります。

#### ・開咬

**奥歯だけが接触して、上下の前歯に隙間が出来ている状態**をいいます。



乳幼児期のおしゃぶりの使用や指しゃぶり、舌を突き出す話し方などの悪習慣が発生の誘因になるといわれています。

また、舌が大きい病気では開咬になることがあります。

上下の前歯が噛み合わないので、麺類などを噛み切るためには舌を使わざるをえませんし、話すときも舌を使った特有の話し方になります。

### ・叢生



歯がデコボコしたり、重なりあって生えてしまう状態のことです。

乱杭歯（らんぐいば）や、八重歯（やえば）も叢生です。歯の大きさや数に対して、顎が小さいと、歯が並ぶ十分なスペースがなく起こります。

歯ブラシが届かず、歯垢が残りやすいので、むし歯や歯周炎に注意が必要です。

### ・過蓋咬合



上の前歯が下の前歯に覆いかぶさっている状態です。

そのため、下顎の前方への運動が大きく制限されることとなります。

これが顎関節への負担となり、顎関節症を誘発するきっかけとなることがあります。

また、下の歯が上の前歯後方の歯茎を噛み込み、傷になったりします。

では、このような歯列不正がいったいどのような影響を及ぼすのか？ そのお話は、また次号で深めていきたいと思います。

## ～ 秋の味覚で美味しくダイエット！ ～

### 白滝ときのこのバター醤油パスタ風



#### <材料（2人分）>

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ・しらたき 200g    | ・まいたけ 50g      |
| ・お湯（茹で用）500ml | ・しめじ 30g       |
| ・塩（茹で用）小さじ1   | ※有塩バター 20g     |
| ・オリーブオイル 小さじ1 | ※しょうゆ 小さじ1     |
| ・ちくわ（25g）1本   | ※顆粒和風だし 小さじ1/2 |
| ・大葉 2枚        | ※塩 小さじ1/4      |

#### <作り方>（参照：クラシルくさん）

- 1) まいたけとしめじは石づきを切り、ほぐす
- 2) ちくわは縦半分になり5mm幅の斜め切り
- 3) 大葉は軸を切り落として千切りに
- 4) しらたきは沸騰した湯に塩を入れ1分ほど茹でて、ザルに取り水気を切る
- 5) フライパンにオリーブオイルを入れ、1、2を入れ、中火で3分程炒める
- 6) 4と調味料（※）を中火で炒め、しらたきに調味料が絡んだら器に盛り付け、3を添える

### ★栄養コメント★ 美味しい秋の味覚には、ダイエット効果のある食材もいっぱい！

**食欲の秋！** 美味しい秋の味覚が盛りだくさんで、食べ過ぎて太ってしまわないか心配という方も多いかもしれません。

とはいえ、旬の食材は**美味しいだけでなく、栄養価も豊富**ですから、旬のものを美味しくいただきたいものですね。

秋の味覚には、**ダイエット効果が期待できる食品**もありますので、上手に食べて、ダイエットにも活かしましょう！

秋と言えば、やっぱり「**サンマ**」という方も多いのでは？この季節のサンマは脂が乗り、味も良く、値段も安くなるので、積極的に食べたいもの。サンマには、**DHA**（ドコサヘキサエン酸）や**EPA**（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれますが、これらは魚の脂にしか含まれていない脂肪酸で、血液中の中性脂肪や無駄なコレステロールを減らしてくれます。

美味しい「**きのこ**」類。きのこは、ご存知の通り**低カロリーで食物繊維が豊富**なダイエットには欠かせない食材です。食物繊維には、便秘の改善・予防、血中コレステロール値の低下作用、糖質の吸収を穏やかにする為、血糖値の上昇を抑えます。

秋ナスは嫁に食わずなとも言われる「**ナス**」は、夏から秋にかけてが旬。ナスには、体内の余分なナトリウムや水分を排出する働きのあるカリウムが多く含まれているので、**夏太りのムクミ解消に最適**です。調理法としては、油との相性が抜群のなすですが、ダイエットのためにはシンプルに焼きなすにしてショウガ醤油でいただくのが、カロリーを抑えられるのでおススメ。

**美味しく食べて、ダイエット！**秋の味覚を健康管理に活かしましょう！

『 私のお気に入りスイーツ♪ 』

『甘いような…苦いような…』

よく食べるのは、  
**クリームブリュレ**です☆  
あのカラメルソースの飴？を  
**少しずつ割りながら食べる**のが  
スキです(^^)♪  
カタラーナなんかも  
いいですね！  
**甘いような…**  
**焦げてて苦いような…**  
そんな感じのものが  
基本的に好みです^^



後藤 愛

『いろいろ気になりますが。。。』

かき氷、ケーキ、和菓子、  
いろいろ気になりますが。。。  
中でも  
チーズケーキ系で  
**ブラマンジェ**は  
大好物です。  
話題の**タピオカ**、  
ふわふわ**パンケーキ**も、  
このあたりでもお店が  
充実しているみたいなので、  
行ってみたいと思います。



加藤 ルミ

『シンプルなタルト！』

**タルト生地が好き**なので、  
タルトはよく食べています。  
好き嫌いが多いので、  
フルーツタルトとかではなく、  
**シンプルにイチゴと**  
**カスタードのみ！が好き**です。  
自分で作る時は、  
レアチーズタルトに  
イチゴやブルーベリーの  
トッピングをしています☆  
タルトは**サクサク感強めが**  
**好み**です♪(笑)



神谷 みろ

『焼き菓子なら…』

スイーツは  
何でも好きですが、  
焼き菓子なら**フィナンシェ**が  
一番好きです。  
周りがサクサクしていて  
中がしっとりした  
**バターとアーモンドの**  
**風味がするフィナンシェ**が  
好きです。  
**抹茶や紅茶味**の  
フィナンシェも  
良いですね。



岩崎 和香

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索