



# 横須賀歯科通信

Vol.22 2020年1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。

2020年、第1回目の院内新聞となります！

**今年もよろしくお祈りします。**

ことしは、東京オリンピックが開催されますね！  
日本でのオリンピック開催は、生きているうちにはもう無いはずなので、**チケットに応募**しました。

結果は落選・・・

2回目の抽選も落選・・・

運が悪かったのでしょうか・・・

当選された方がいらっしゃいましたら、ぜひお話を聞かせてください！

オリンピック観戦には恵まれなかった私ですが、今年も一生懸命、**より良い歯科医院づくり**に取り組んでまいりますので、よろしくお祈りします！

さて、横須賀歯科では、  
ただいま**出産ラッシュ**中！

2名の従業員が**産休**、**育休**を取得しています。

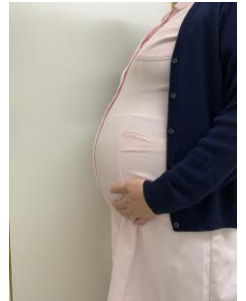
1月から3月の間、スタッフの少ない時間帯が出てしまい、ご迷惑をおかけする場面もあると思いますが、ご理解のほど、よろしくお願い致します。

また、この新聞が発行される時期は、風邪やインフルエンザが猛威を振るう時期でもあります。

我が家でも、**次男くん**が鼻とのどをやられてしまい、1週間保育園を休むはめに...

**すぐ元気になり**、全力疾走を披露してくれましたが(笑)

なんととっても、**身体が資本**です！皆さんも、体調にはくれぐれも気をつけてお過ごしください！



## 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（2）

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。

前回（vol. 21/2019年9月発行）のコラムで、歯並びが悪いとは具体的にどのような状態をいうのか、どんなタイプがあるのかについて、お話をしました。

今回は、歯並びが悪いことが**どのような影響を及ぼすのか**について、お話をします。

#### ◆ 咀嚼（そしゃく）への影響



歯並びが悪いと、**咀嚼（食べ物を噛み砕くこと）**に影響を及ぼします。

食育基本法が制定されたことから分かるように、近年は「食育」への関心が高まっています。

食教育という観点から、「よく噛んで食べる習慣づけ」や「好き嫌いを作らないこと」など、さまざまな課題があげられるようになりました。

上下の歯がうまく噛み合っていないと、硬さや大きさのある食べ物を噛み切り咀嚼することが難しくなります。

上顎前突（いわゆる出っ歯）や下顎前突（いわゆる受け口）、開咬があると、前歯で噛み切ることが難しくなります。

咀嚼することが難しいと、丸飲みや早食い、水分で流し込むような食べ方など、**食べ方の問題**につながることもあります。

#### ◆ 発音への影響



歯並びや噛み合わせの不正は、**舌や口唇の動きにも影響を及ぼす**ため、発音が悪くなる原因となる

こともあります。

上顎前突や下顎前突、開咬が原因で口唇がうまく閉鎖できないと、**パ行・パー行**などの発音が難しくなります。

開咬などにより舌突出が見られる場合は、**サ行・タ行**などの発音が難しくなります。

上の前歯の隙間や歯を失ってしまうと、**サ行**の発音に影響を及ぼします。

#### ◆ 顎関節への影響



顎の関節に雑音や痛み、開きづらさなどの症状が発生する「**顎関節症**」（がくかんせつしょう）は、歯が生え変わる時期に増加します。

歯並びや噛み合わせが悪いと、**顎が正常に発達しづらくなる**ので、顎の位置や顎の動きに問題が発生するリスクが高まります。

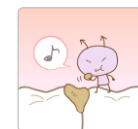
このようなことを考えると、歯並びや噛み合わせの悪さは、顎関節症の症状が発生する原因になっている可能性もあります。

#### ◆ ケガのリスクを高める



上の前歯が突出気味だったり、開咬で口が開いてしまっていたりすると、スポーツなどの最中に歯をケガするリスクが高くなります。

#### ◆ むし歯・歯肉炎への影響



歯並びが悪く、歯と歯が重なっていると、歯と歯の間に食べかすが残りやすくなります。

食べかすは、お口の中にいる細菌のエサとなり、



細菌の塊である歯垢（プラーク）が作られやすくなってしまう。

歯が重なった部分は歯ブラシで清掃するのも困難なため、歯垢は長時間、歯に付着してしまうことになります。

歯垢の中の大量の細菌は、歯に接している歯ぐきに炎症を引き起こしたり、むし歯を引き起こしたりして、お口のトラブルを招きやすくなります。

また、噛み合わせが悪く上下が噛み合っていない歯は、食べ物の流れが悪く、食べかすが口の中に残りやすくなります。

この場合も、歯垢が歯に付着しやすくなり、むし歯や歯ぐきの炎症が発生しやすくなります。

## ◆ 矯正治療の必要性

これまでのお話から、歯並びや噛み合わせに問題があると、歯やお口の中にさまざまなトラブルが起りやすくなるのが分かります。

特に、歯が生え変わる時期に問題が見過ごされると、生えてきたばかりの永久歯がむし歯になるなどの重大なトラブルを招くこともあります。

なので、歯並びや噛み合わせが悪くなるリスクを高める悪い癖を持たないように、あるいは直すように、努力することが大切です。

また、適切な時期に矯正治療を行うことによって、歯並びや噛み合わせの問題を解消しておくことが、一生の歯とお口の健康にも役立つのです。

### ～ 受験生にもおすすめ！朝食レシピ ～

#### しょうが香る 鮭と舞茸の味噌汁



<材料（2人分）>

- ・鮭 1切れ (A)しょうがすりおろし汁
- ・まいたけ 1/2パック 大きじ1/2
- ・大根 50g (※) (A)水 500CC
- ・豆苗 1/4袋 (※) (A)だし 適量
- ・味噌 適量

<作り方>（参照：レシピ大百科さん）

- 1) 鮭はひと口大に切り、まいたけは小房に分け、大根はいちょう切り、豆苗は根元から切ってそれを半分に切る。(※)の野菜は冷蔵庫にあるもの(人参や玉ねぎ)などに変えてもOK。
- 2) 鍋にごま油を熱して1)の鮭以外を炒めて、しんなりしたら鮭と(A)を加えて蓋をし、3分ほど煮る。
- 3) 鮭に火が通ったら火を止め、味噌を溶く。

#### ★栄養コメント★ インフルエンザの予防にも効果的な「ビタミンD」

インフルエンザ予防は、手洗い、うがい、マスクの着用を忘れず、また重症化を防ぐために予防接種が大切です。

そして、食生活からインフルエンザや風邪に対抗するために、積極的に摂りたい栄養素が『**ビタミンD**』です！

ビタミンDは、**免疫を高める**ビタミンのひとつ。免疫細胞の活性化や、細菌やウイルスへの抵抗力を高める抗菌ペプチドを活発にして、免疫を強化する働きがあります。

ビタミンDがインフルエンザを予防するという研究結果のひとつに、ビタミンDの投与と呼吸器の感染症との関係を調べた研究があります。ビタミンDの錠剤を飲んでいないグループと飲んでいないグループでは、**飲んでいないグループで呼吸器系の感染症の発症が約2割少なかった**そうです。

しかしながら、残念なことに、現代社会では**ビタミンD不足の人が多く**と言われています。冬のこの時期は、夏に比べると血中のビタミンD濃度が半分になるという研究結果もありますから、ビタミンDを積極的に得るようにしたいものです。

ビタミンDが多く含まれている食材には、**魚類、魚卵、キノコ類や卵類**があります。魚類では、**紅鮭やサンマ**など、脂肪分の多い魚に多く含まれています。特におすすめしたいのは、**ビタミンDが豊富で身体を温まる朝食**です。

インフルエンザが流行するこの時期、朝食でも積極的にビタミンDを摂りましょう！

『 行ってみたい世界遺産！ 』

『マチュピチュ』

ご存知ですか？  
日本から行くには、なんと  
**25時間以上**もかかるそうです。  
なので、連休だからなどと  
**簡単に行くことはできない**  
距離ですね！笑  
**まだ解明されていない遺跡**を  
自分目で見てみたいなあ☆と  
思っています。  
いつになるのかなあ…笑



後藤 愛

『曇り女の強運を…』

世界遺産といえば、  
やっぱり**屋久島**です。  
一生に一度は行きたい！！  
山下さんとかぶりましたが…🌧️  
あの**神秘的な雰囲気**を  
身をもって感じてみたいです。  
あと、私は雨女でも晴れ女でもなく、  
**雨を曇りにする女**なので、  
「月に35日雨が降る」という島で、  
曇り女の強運を試してみたいです！



加藤 ルミ

『屋久島』

もののけ姫の世界といわれる  
**屋久島**に一度行ってみたいです！  
縄文杉が有名みたいですが、  
もののけ姫を観ていると  
そのモデルになったであろう  
スポットのひとつひとつに、  
**自然の力がもらえそう**ですよ。  
パワースポットとしても  
とても有名な場所ですし、  
ぜひ一度！と思います。



山下 由紀子

※入職のごあいさつ

9月下旬より、**受付&助手**として  
勤務しております小島多恵です。  
歯科医院での仕事は初めてなので、  
まだまだ緊張の毎日です。  
至らない点もあるかと思いますが、  
“**いつも笑顔で**”をモットーに  
**丁寧でスムーズな対応**ができるよう、  
がんばります！  
皆さん、どうぞよろしく  
お願い致します。



小島 多恵

※産休のごあいさつ

12月より、産休に入りました。  
お腹が大きくなってきてから、  
**皆さんにも、いろいろと**  
**あたたかいお気遣いをいただき、**  
**とても嬉しかった**です。  
ありがとうございました。  
しばらくお休みしますが、  
**元気な赤ちゃんを産んで、**  
**また戻ってきます**ので、  
よろしくお願ひ致します。



原田 みろ

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