



しらとり歯科通信



こんにちは。院長の白鳥です。4月、大きなランドセルを背負ったピカピカの1年生が入学式を迎えます。ランドセルは男の子が黒、女の子は赤、と昔は相場が決まっていたのですが、最近はやっと違うようです。ある調査によると、男の子は今でも黒と青・紺だけで9割以上になりますが、女の子は今では半数を占めるピンクをはじめ、赤、水色、茶、緑…とさまざまな色が続くのだとか。お気に入りのランドセルと一緒に、思い出いっぱい楽しい6年間になるといいですね。

ところで、小学生になると仕上げ磨きをしないご家庭が増えるようです。しかし、6歳臼歯をはじめとした生えただばかりの永久歯は、表面がまだ丈夫ではありません。さらに生え変わり期のデコボコ歯並びという悪条件が揃う小学生時代は、特にむし歯になりやすい時期。できる限り長く仕上げ磨きは続けましょう。歯科医院では磨き方の指導も行っていますので、お気軽にご相談くださいね。



こころ温まるお話*

中二の春

「誰とも同じクラスになれなかった…あやか達は一緒なのに、ずるいよね！」

始業式。クラス替えで仲良しの友達とクラスが分かれてしまった娘は不機嫌だ。さっきから愚痴のオンパレード。

「担任も畑野だしさ…最悪、絶対つまんない」

いかにも中二。なにからなにまで気に入らないらしい。

「誰とも同じじゃないって…30人以上クラスにいるんだからそれだけ新しく友達が増えるチャンスでしょ。少し見方を変えたら？」

と言うと、

「は？…あやか達いないと超つまんないし！」

とイライラの矛先が私に変わったのか、プイツとそっぽを向いて自室に行き、閉じこもってしまった。

そのまま、1週間ほど娘の様子を見ていると、だんだんとクラスに対するイライラが落ち着いて来たようだった。



娘に「新しいクラスはどう？」と聞くと、「うん…ま、大丈夫」と言う。

「友達はできた？」

「…まあね。話してみたら、結構いい子ばかりだったよ」と、少し照れくさそうに言う。それから娘はせきを切ったように話した。何でも、一人になっちゃった、と不安になっていたのは自分だけではなかったと分かり、それについての愚痴で大いに盛り上がったのだとか。それがきっかけで、あっという間に新しい友達ができ、今では「超楽しい」のだそうだ。

「良かったね」というと、「うん」とかわいい顔で微笑む。このまま1年間「つまんない」モードだったら、と心配していた私もホッとした。

「じゃあ、畑野先生の数学も頑張らなきゃね」…(しまった！余計なことを言ってしまった！)と気づいた時にはもう遅かった。

「何それ。なんかすごいムカつくんだけど」

あっという間に娘の表情が変わり、中二イライラ病が復活してしまった。反抗期真っ盛り。娘との戦いはもうしばらく続きそうだ。



ひょっとしたら
あなたも...

早期発見が大切!

顎関節症セルフチェック!



半数の人が異常を感じた事がある!!

顎の関節は、左右が対になって同時に動き、しかも回転しながら前に出るという複雑な動きをします。左右の筋肉バランスが崩れるなど、ちょっとしたことで影響を受けやすく、成人のおよそ半数が顎に何らかの異常を感じたことがあるとされています。

「顎の関節や筋肉が痛む」「顎の関節がカクカク鳴る」「口が開かない」などの症状を引き起こす病気を総称して「顎関節症(かくかんせつしょう)」といいます。症状が悪化すると治療が難しくなってしまうため、早期発見・治療がとても大切。

**9点以上は
要注意!!**

顎関節症セルフチェック!

出典:一般社団法人 日本顎関節学会
杉崎正志、他(2007)

チェック	質問	すっと入る	ほぼ問題ない	どちらともいえない	やや困難	全く入らない
1	口を大きく開いたとき、人差し指から薬指を並べた3本指を縦にして入りますか?	1点	2点	3点	4点	5点
2	口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがありますか?	全くない 1点	たまにある 2点	どちらともいえない 3点	しばしばある 4点	いつもある 5点
3	口を大きく開いた時、まっすぐに開きますか?	いつもまっすぐ 1点	たまに曲がる 2点	どちらともいえない 3点	しばしば曲がる 4点	いつも曲がる 5点
4	干し肉、するめ、タコなど硬いものを食べるとあごや顔が痛みますか?	痛まない 1点	たまに痛む 2点	どちらともいえない 3点	しばしば痛む 4点	いつも痛む 5点



以上の質問に答え、点数を合計してください。
9点以上の方は顎関節症の疑いがあります!
チェック2で「痛みがある」と回答した方はそれだけでも注意が必要です!!

合計 点

症状も治療法もさまざま

顎関節症の症状はさまざまです。顎の開閉でカクカク音が鳴る程度であれば、大きな問題のないことがほとんどですが、痛みを伴う場合は顎の関節のクッション役である「関節円板」のズレが疑われます。また治療も、顎の体操から、薬・マウスピース・手術など、症状によりさまざまです。

普段、無意識のうちにやっている悪習慣はなかなか自分だけでは改善できないものです。心当たりのある方や、チェックリストで9点以上だった方はお早めにご相談ください。

⚠️ 顎関節症を悪化させないために!

- 歯ぎしり・食いしばり・頬づえをつくなどの悪習慣をやめる
- 意識的に体全体をリラックスさせる
- むし歯・歯周病の治療をしっかりする
- 悪影響を及ぼしている可能性のある親知らずを除去する

自然に抜けるまで待つ？

こんな時は

乳歯の抜歯 歯科医院で!

乳歯は自然に抜けるものと思われがちですが、実は歯科医院で抜いた方がよいケースも少なくありません。次のようなことがあったら、まずは歯科医院に相談してください。

1 乳歯の下に膿がある



むし歯などが原因で乳歯の根っこの周りに膿がある場合、この膿が永久歯の成長に影響を及ぼす場合があります(エナメル質形成不全)。そのため、仮に痛みがなくても抜いた方がよい場合があります。

乳歯は単なる子供の歯ではなく、永久歯が生える場所を正しく誘導する役割もあるため、むやみに抜いてしまうと歯並びが悪くなる場合があります。決して無理に自分で抜かず、上記のようなケースが疑われる場合はもちろん、「このままにしておいて大丈夫かな?」と迷ったらまずは歯科医院にご相談ください。



2 永久歯が生えてきた

永久歯が生えてきているのにいつまでも乳歯が残ったままだと、永久歯が乳歯を避けるように生えてしまい、歯並びが悪くなる原因となります。



3 むし歯が進行している

乳歯はむし歯の進行がとても早く、気づいたときには大きなむし歯になり、歯の頭の部分が無くなってしまったり、これを放置して歯の一部だけが残ってしまうと、歯ぐきの炎症を引き起こしたり、永久歯の生え方に影響することもありますので、このような場合は歯科で抜歯をしてもらいましょう。

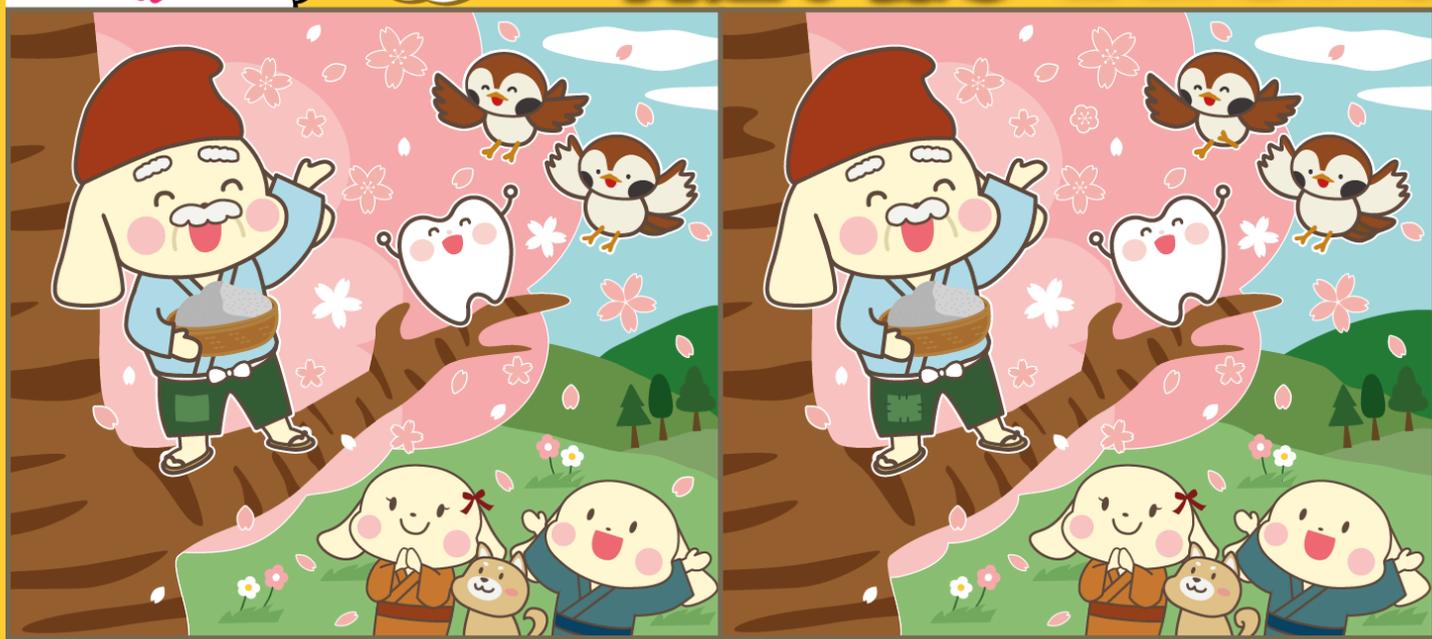


右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!



間違い探し「花咲か爺さん」



歯に良いお料理レシピ



春の彩りがんもどき

MEMO

春が旬のひじき。カルシウムは牛乳の12倍、さらには歯の表面をきれいにしてくれる食物繊維も豊富です！中からも外からも健康な歯を育みます

材料 (10個分)

木綿豆腐 ……1丁
 生ひじき ……20g
 アスパラガス ……3本
 人参 ……50g
 ツナ缶(小) ……1個
 卵 ……1/2個
 サラダ油 ……適量

★調味料

片栗粉 ……大さじ3
 和風だし(顆粒) ……小さじ1/2
 塩 ……ひとつまみ
 こしょう ……少々

下準備

- 豆腐をしっかり水切りする
- 乾燥ひじきを使用する場合は、戻して水気を切っておく

作り方

1. 人参とアスパラガスを大きめのみじん切りにし、ツナの油を切る
2. 豆腐を手でつぶし、なめらかにする
3. 2に★と、別の器で溶きほぐした卵を加え、混ぜる
(※豆腐のタネがゆるくなり過ぎないように卵液の量を加減してください)
4. 3に、ひじきと1を入れて、さらによく混ぜる
5. 4を10等分にして形を整える
6. サラダ油を160度に熱し、5をゆっくりと色づくまであげる



生地がやわらかい時は、油つけたスプーンの上でまとめ、揚げ油にそのまま入れてもOK!

診療スケジュール

4 | 2017 April

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	7 休診	8 休診
9 休診	10 休診	11 休診	12 休診	13 休診	14 休診	15 休診
16 休診	17 休診	18 休診	19 休診	20 休診	21 休診	22 休診
23 休診	24 休診	25 休診	26 休診	27 休診	28 休診	29 休診
30 休診						

5 | 2017 May

日	月	火	水	木	金	土
	1 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6 休診
7 休診	8 休診	9 休診	10 休診	11 休診	12 休診	13 休診
14 休診	15 休診	16 休診	17 休診	18 休診	19 休診	20 休診
21 休診	22 休診	23 休診	24 休診	25 休診	26 休診	27 休診
28 休診	29 休診	30 休診	31 休診			

診療時間

9:00~12:30 / 14:00~18:00
 木曜・日曜・祝日休み



医院からのお知らせ

日本列島を桜前線がぐんぐん北上中です。「花冷え」という言葉があるように、まだ暖かい日と寒い日が入れ替わり立ち替わりやってきます。春は寒暖差が激しく、新生活のストレスなどもあり、自律神経が乱れて体調を崩しやすい時期です。

今回取り上げた「顎関節症」も、ストレスが大きく関係しています。ストレスが原因で就寝中に歯ぎしりをしたり、歯を食いしばっていたり…とご自身が気づかないうちに顎に負担をかけていることがあります。夜寝る前にはリラックスできる環境を整えましょう。



しらとり歯科



ご予約は 0439-50-8767

〒299-1173 千葉県君津市外箕輪 4-1-16



しらとり歯科 君津市

ご検索!!