

2010年 賀正 1月号

# しみデン伝

新年、明けましておめでとうございます！新しい年が始まり、また、皆様の笑顔を見られるのが楽しみです♪

今年も皆様にとって充実した良い一年になりますように(^-^♪そして、2010年も、クリニックやこのしみデン伝を通じて歯の大切さや情報を伝え、沢山の方々のお口の健康を支えていきたいと思っておりますので、しみデン&しみデンスタッフをどうぞ宜しくお願い致します☆

さて、今月から新連載、当医院で行っている床矯正についての疑問を清水先生に聞いてみましょう！

## Q1. 床矯正(しょうきょうせい)って何ですか？

床矯正とは、矯正治療の中で、取り外し式の装置を使って行う治療のことです。歯並びがガタガタの場合の多くは、歯の大きさと顎の大きさのアンバランスから起きます。つまり顎の成長不足の結果としてガタガタになるのです。成長不足は良く噛んで食べることや、悪い癖を治すことにより改善していきます。それでも足りない分は、装置を使って広げていく必要があります。成長期に行うことで顎の成長を手助けします。その顎を広げていく装置を床装置と言います。床装置のネジを少しずつ回して(月に約0.8ミリ)顎を広げていきます。顎を広げることで歯の並びスペースを作りだしていくのです。

しかしすべての治療が取り外し式の装置でできるわけではありません。

歯の並びない原因が、「顎が小さい」だけであれば床装置だけで終わりますが、かみ合わせのズレなど別の要因もある場合には、ブラケットと言って歯に装置を接着してワイヤーをつける場合もあります。

治療方法や期間、料金などは歯並びや顎の状態によって異なりますので、ご相談ください。

予防歯科では、虫歯や歯周病を予防するだけでなく、矯正治療をして歯並びが悪くなるのを予防するというのも役割のひとつであると思います。歯並びがよくなればホームケアが容易になり、結果的に虫歯や歯周病などのリスクを減らすことができます。

今回は、『なぜ歯が生えるスペースが不足してしまうのか』についてお伝えします。



### 床装置による床矯正とブラケットによる一般矯正の違い

#### 床矯正

特長：取り外し式の装置。



食事や歯磨きをするときは外します。できるのは成長期までです。

利点：歯磨きしやすい。歯が並びスペースを作れるので、永久歯を抜歯せずに矯正できることが多い。

#### 一般矯正

特長：取り外しできない装置。



基本的には永久歯に生え変わってから行います。

利点：歯の角度や位置を治すことができる。



## 噛むことはとっても大切

食事をするとき、何回噛んでいるか数えたことはありますか？いつもお水やお茶で流しこんでいませんか？一般的に、一口につき 30 回噛むのが望ましいと言われています。最近には特に柔らかい食べ物が増え、あまり噛まずに飲み込んでしまう人が多くなってきています。そのため、顎の発達が遅れ、歯並びが崩れたりします。また、子供や若い人に限らず、大人の方にも、よく噛むということは色々な良い効果をもたらします。今回は、その噛むことの大切さをお伝えします。

- ひ** **肥満防止** …よく噛めば適量ところで満腹感が得られ、食べすぎを防止し肥満を防ぎます。
- み** **味覚の発達** …食べ物は噛み砕かれ、唾液と十分に混ぜ合わされるほど味がよくわかるようになります。
- こ** **言葉の発音ははっきり** …よく噛めば顎が発達し、歯並びもよくなるのできちんと発音できるようになります。
- の** **脳の発達** …顎の関節を動かせば動かすほど、脳に刺激がいき、脳細胞が活性化されます。
- は** **歯の病気予防** …噛み砕かれた食べ物が歯垢などを取り除く作用があるので、虫歯や歯周病の予防になります。
- が** **ガン予防** …唾液には、食品に含まれる発ガン物質を抑える性質のある物質が含まれているといわれています。
- い** **胃腸快調** …よく噛むほど食べ物は消化しやすい状態になり、胃腸への負担を軽減できます。
- ぜ** **全力投球** …瞬間的に力を出すとき、奥歯をぐっと噛みしめて、集中力を発揮することができます。

『ひみこのはがいわぜ』と覚えてくださいね♪ぜひ、よく噛む習慣を身につけてください(^o^)



# しみデンに新たなスタッフが加わりました！

## 西口

珍しい苗字の優しいDr. かねおや先生♪

こんにちは (^v^) はじめまして！

11月からお世話になっています。

普段は口腔外科を専門としています。「外科→女の先生→怖い」というイメージがわきがちですが、そんなことはありません☆

お気軽にお声がけくださいね♪

しみずデンタルクリニックのスタッフの1人として、皆様のお役に立てれば幸いです。宜しくお願い致します。



金親 綾乃先生

血液型：AB型

趣味：ゴルフ、食べ歩き

## 東口

元美容師さん☆笑顔が素敵です。

初めまして！1月からしみデンに仲間入りした新人歯科助手の細田です。歯科医院で働かせて頂くのは初めての経験ですが、日々色々な経験を重ね、新しい歯科の知識を得て新鮮な毎日を送っています。以前は怖いだけのイメージだった歯科医院が、しみデンに入ってからそのイメージが一変しました。なぜなら、しみデンが笑顔の絶えない歯科医院だからです。私も笑顔の絶えないしみデンスタッフとして頑張りますので、よろしくお願い致します。



細田 明日香さん

血液型：O型

趣味：映画鑑賞、旅行



## ☆お知らせ☆



1月13日から、水曜日の午前中のみ、産休をとっていた戸原先生が診療を開始致します♪元気な男の子を出産して、さらにパワーアップした先生、子育てに奮闘中です。どうぞよろしくお願い致します。



## 1月の診療予定



西口

東口

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西 金親	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 戸原	佐藤	清水	清水 榎本

### ～ 1月の診療インフォメーション ～

- 西口 1月16日(土) 一般矯正(Dr.清水佳子) 診療致します。
- 1月17日(日) 一般矯正(Dr.清水佳子) 診療致します。
- 東口 1月4日(木) 午前 口腔外科(Dr.茂木) 診療致します。
- 2月3日(土) 矯正セミナー(福岡) 出席のため  
Dr.清水は休診し、Dr.榎本は診療致します。