

# しみテン伝

今回から**歯列矯正**についてのお話です。

歯列矯正とはガタガタな歯並びや出っ歯などをきれいな歯並びにする治療です。

しかし、悪い癖(口が開いている・頬杖で顎を押す・指しゃぶり・唇を噛む・舌の位置が下がっているなど)が残ったままだと歯は後戻りします。よって装置だけに頼らず、自らの癖がないか見直すこともとっても大切になります。

## \*矯正の種類\*

- ・歯に固定するワイヤータイプ
- ・取り外しのできる装置



## \*メリットって??\*

見た目がよくなる・磨き残しが減りむし歯や歯周病になりにくくなる・ものを噛み砕く能力がUP・発音がよくなる・心理的に良い影響を与える



## \*デメリットって??\*

時間費用がかかる・矯正期間中一時的に見た目が悪くなる・むし歯になりやすくなる・本人のやる気がないとうまくいかない

## \*期間ってどのくらい??\*

歯並びや年齢により個人差があります。お子さんの場合は生え変わりの経過をみながらになりますので、長期(生え変わりが終わるまで)になる場合もあります。

## \*保険ってきくの??\*

一部の外科矯正を除き、基本的には全て保険外の治療になります。医療費控除の対象にはなりません。



# 3月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原 白子	清水 中西 笹原	榎本	最上 笹原	最上 前田	榎本 笹原
東口	最上	最上 齊藤	清水 齊藤 前田	佐藤 齊藤	清水 戸原 笹原	清水 藤本 白子



# 3月のインフォメーション



## 西口 矯正診療日

1日(土) 16日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

## 東口 院長休診日

15日(土)午後 22(土)午前午後 28(金)午前

院長セミナーの為お休みです。

## <口腔外科診療日>

(Dr.前田)は<東口>毎週水曜午前まで

<西口>毎週金曜 17時まで

診療いたします。

## \*治療の流れ\*

### 1、初診相談

矯正歯科医師がお口の中やお顔のラインを拝見させていただきながら、矯正治療ではどんなことをするのか、歯並び・かみ合わせによりどんな装置が適しているかをお話いたします。

### 2、検査・診断

検査では、歯並びや骨格の分析・診断に必要なレントゲン撮影、お口の中とお顔の写真撮影、歯の型取りと噛み合わせの記録、口輪筋の測定を行います。データをもとに分析した結果をご説明します。治療をご決心された方には、検査のご予約日をお伺いしております。

### 3、歯を動かすための装置を装着

出来上がった装置のお渡しです。実際に付けてもらい、使用方法、注意事項などの説明があります。

### 4、調整

1~2ヶ月に1回程度の通院が必要になります

### 5、装置の取り外し

理想の歯並びになったら装置の使用は終了になります。ワイヤーなども全て取り外し、元の歯の状態へ。

### 6、保定治療

矯正後しばらくは後戻りしやすくなっています。きれいな歯並びが元に戻らないよう『リテーナー』という保定装置を作製します。保定期間中も1~4ヶ月に一度、来院していただきます。

以上がおおまかな矯正治療の流れになります。

矯正のご相談につきましては随時受け付けておりますのでお気軽にスタッフにお声がけください。



# 管理栄養士の為になる話



## <野菜ジュースについて>

### ☆野菜ジュースのパッケージに表記されている『濃縮還元』ってなに?☆

『濃縮還元』ジュースとは、材料に一度熱を加えて煮込み、濃縮したもの、または、乾燥させて粉にしたものに水を加えて薄めたものこと。

加熱することで壊れてしまうビタミンCや不溶性食物繊維など、ジュースに加工される過程で失われてしまう栄養成分もあります。

### ☆野菜ジュースは野菜と同じ効果が期待できる?☆

厚生労働省が推奨している一日分の野菜摂取量は350gです。



野菜ジュースの中には野菜350g使用と表記されているものもありますが、上記で述べたとおり失われてしまう成分も多いため350gの野菜を食べた場合と同様の効果は期待できません。

しかし、野菜が嫌い、野菜を食べるチャンスがない、体調不良で野菜ジュースなら喉を通るといった場合には、あくまで『健康補助食品』として上手に取り入れましょう。



### ☆野菜ジュースにもお砂糖が入っている? ☆

たとえ砂糖不使用と表記されていても注意が必要です。野菜がもともと持つ甘味を呈する糖であるショ糖の量はそれほど問題視する量ではありませんが、飲みやすさを追求し果物が多く使用されている野菜ジュースは果糖の量が多く結果として野菜ジュースに含まれる糖質の総量は多いことになり要注意です。摂取量にも気を付けましょう。(野菜ジュース1本200ml中に糖質18gというものも!)

### ☆野菜ジュースの選び方☆

- ①野菜汁のみ、または果汁よりも野菜汁の割合が多もの。
- ②なるべくビタミン量が多いもの。
- ③食塩不使用のもの。
- ④砂糖、ブドウ糖などの甘味料を添加していないもの、または少ないもの。

### ☆野菜を食べる効果☆

- ①虫歯を予防する。
- ②便秘を予防する。
- ③食べすぎを予防する。
- ④体に必要なミネラルやビタミンをとることができる。

手軽で、砂糖たっぷりの清涼飲料水を摂るよりは良いと思いますが、野菜を食べる効果、野菜ジュースを摂る際に注意しなければいけないことをきちんと考え、ジュースに頼りすぎず、しっかり野菜を摂りましょう。

# しみテンスタッフ日記リレー



こんにちは!  
歯科衛生士の成田です(\*^o^\*)



悪天候で寒い日が続いていますが、皆様体調はくずされていないですか?

インフルエンザやノロウイルスがまだまだ流行っているの、手洗いうがいやマスクなどをして予防していきましょうね(ノ\_ノ)

さて、話は変わりますが、皆様は自分へのご褒美ってなにかありますか?  
私は食べるのが大好きなので、美味しいものを食べに行ったりしています!

この間は少しリッチに生肉専門のお店で美味しいお肉を食べてきました!

コース料理で、稀少部位を少しずついただいたのですが、どの料理も口の中でとろけるくらいお肉が柔らかくてとっても美味しかったです(\*^o^\*)

その中でも牛トロ丼は期待を裏切らない美味しさでした♪

やっぱり食べている時が1番幸せですね!(笑)

今月もお仕事頑張ろう!って思えました\*彡(^o^)/\*

皆様の自分へのご褒美も是非教えて下さいね(^o^)♪

