



2014年 5月号  
しみデン伝



今月も先月に引き続き**歯列矯正**についてのお話です。先月は、矯正が必要な歯並びのケースについてのお話でしたが、今月は**成人矯正**についてお話していきたいと思ひます。

歯列矯正というと、子供のイメージがあると思ひます。確かに子供の乳歯から永久歯に生え変わる時期に矯正治療をすると顎の位置を正しい位置に動かせる可能性が高く、治療を始めるには非常によい時期です。

それとは反対に、大人になってからの矯正となると、組織の反応が遅く歯の移動に時間がかかります。また顎の位置を改善する場合やスペースを作るために外科的な処置（抜歯）が必要になるケースもあります。

しかし、小児矯正はある程度の年齢制限があるのに対し成人矯正はほぼありません。

では、どのような治療法があるのでしょうか。基本的には、歯に固定する**ワイヤータイプ**にて進めていきます。整ったら、全て除去して後戻りを防止するため**リテーナー(保定装置)**が必要となります。



ワイヤータイプ



リテーナー



# 5月の診療予定



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



# 5月インフォメーション



## 西口 矯正診療日

10日(土) 18日(日)

一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

## 東口 院長休診日

24日(土) 午前 午後 30(土) 午前

院長セミナーの為お休みです。



# キッズニア in しみデン 2014 Summer



今年もやります！キッズニア開催告知いたします！

日時 <西口> 7/28(月) <東口> 8/1(金)

第1部 9:30~11:00 第2部 11:30~13:00

対象者 小学1年生~小学6年生のお子さん全18名。

\*お問い合わせはお電話でも受付けております。応募人数が多数の場合、抽選とさせていただきますのでご了承下さい。

ここからは、最近よく聞く**マウスピース矯正**についてお話ししたいと思います。

当院でも、**アソアライナー**を導入しています。ブラケットやワイヤーを使わない透明なマウスピース型の矯正装置です。



材料の弾性を矯正力として利用し、必要な部位に力を加えることで歯を移動させます。

通常1ヶ月に1度ほどの間隔で歯型を採り、厚みの違うマウスピース(ソフト・ハード)を使っていきます。

**適応症** 奥歯の咬み合せに問題がない前歯の叢生

(でこぼこ)や矯正の後戻り、すきっ歯の改善などです。複雑な叢生(でこぼこ)には適しません。取り外し可能ですが使わなければ歯は動きません。就寝時を含め1日17時間以上、できるだけ長い時間の使用が必要です。

大人の歯列矯正は、審美的なメリット以外にも咬み合わせの改善をはかり内面からも健康になれるというメリットがあります。咬み合わせが悪いと頭痛、肩こりの原因になるとも言われています。治療、改善することによりむし歯や歯周病の予防も容易になり、よく噛んで食事ができるようになるので消化や吸収を助け健康的な生活を送れるようになりますよ(^o^)

成人矯正に関しても無料相談を行っておりますのでご希望の方はスタッフにお声かけください☆



# 管理栄養士のためになる話



こんにちは☆管理栄養士の鈴木理雅です。  
 今回のテーマはBMI(ビーエムアイ)です！みなさんはBMIって何かご存じですか？  
 BMIとは人の身長からみた体重の割合を表す体格指数です。主に成人の肥満度判定に使われます。計算式にあてはめればどなたでも簡単に算出することができますので一度みなさんも試してみてくださいね！！



## BMI 計算式

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

### <BMI18.5 未満の方:やせ>

体重が標準体重より少ない状態にあります。体重が多いのは良くありませんが、少ないことも良くありません。無理なダイエットをしていませんか？運動不足で筋肉量が減っていませんか？スリムな体は魅力的かもしれませんが、貧血になったり女性では生理不順を引き起こしたりなど体に不調をきたす可能性があります。3食しっかり食事をとって健康な体を目指しましょう！！

### <BMI18.5~25 未満の方:ふつう>

体重が標準体重範囲内、とても良い状態です。しかし、体重を見る限りちょうど良く感じるかもしれませんが、実は体脂肪の割合が多めで『隠れ肥満』状態の場合もあります。適度な運動とバランスのとれた食事を心掛けて注意しましょう！！

### <BMI25 以上の方:肥満>

体重が標準体重よりも多いようです。この状態は、生活習慣病リスクが高く、改善する必要があります。毎日の食事での食べ過ぎや油の取りすぎに心あたりはありませんか？外食が多いことやお酒を飲む機会が多いことも良くありません。すぐに生活習慣を見直すことは難しいかもしれませんが、軽い運動を取り入れて、食事に気をつけるなど、できることから始め標準体重を目指しましょう！！

## 標準体重の計算式

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$



## \* 4月からしみデンに新しい仲間が増えました！\*

今回は第一弾として皆様にご紹介いたします(´0´)



こんにちは！

4月から勤務することになりました歯科医師の笠間隆人です。  
 3月まで横浜にある大学病院で働いており、今回7年住んだ横浜から埼玉へ引越してきました。まだ右も左も分からないのでこれからゆっくり散策し、いろいろ発見していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします！



こんにちは！

4月より東口勤務になりました歯科衛生士の高田真実です！  
 今年3月に太陽歯科衛生士専門学校を卒業し、学生3年間は歯科助手としてアルバイトをしながら学んできました。今後は、歯科衛生士としての知識や技術を伸ばせるよう努力していきたいです！どうぞよろしくお願いいたします！



こんにちは。4月から歯科助手として勤務になりました

吉田幸枝です。前職では和菓子の販売をしていました。  
 歯科業界は全くの未経験からのスタートになりますが、患者様が安心して治療が受けられるようにサポートしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



こんにちは！4月から歯科助手として東口で勤務になりました新井美穂です。以前はトリマーの専門学校を出て3年間都内でアパレル業界に勤務していました。

歯科業界は未経験なのでひとつひとつ丁寧に勉強し一日でも早く患者様、先輩方をサポートできるように頑張ります！  
 動物が大好きで犬の訓練士の資格なども持っているため、是非ペットの相談なども気軽に声をかけてください☆