



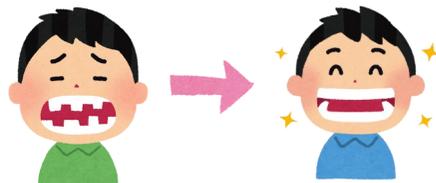
# ほほえみ

2017年10月号

399号

## 噛み方上手できれいな歯並び？

西村歯科が開業して38年の月日が経ちました。その当時むし歯の子供が多く、世はむし歯の洪水時代と言われていました。子供達のむし歯の治療に悪戦苦闘の日もありました。時代と共にむし歯は減って来たのですが、残念な事に歯並びの悪い子供達が増えています。2011年調査によると12歳～15歳ででこぼこ状態の歯並びをしている割合は44%にものぼっています。軟らかい食べ物が増えて噛む回数が減り、何を食べても下あごが縦方向にしか動いていない子供が増えています。硬いものを食べる時にすりつぶす左右の動きが少なくなり、奥歯が真っ直ぐに生えず内向きに生え、永久歯がきれいに並ぶスペースが無くなっています。これからは噛む回数を増やし“噛み方上手”の子育てが大切になってきています。



院長

西村 吉行

# 👑 歯の王様「6歳臼歯」👑

6歳臼歯は、第一大臼歯のことで6歳ぐらいにはえてくるのでこのような名前がつけられました。この歯は永久歯の中で最も重要な歯といっても過言ではありません。しかし、虫歯になりやすいという特徴があります。お子さまが歯磨きをしたあとは、必ず保護者の方が仕上げ磨きをして汚れを除去してください。特に寝る前の歯ブラシは丁寧に仕上げ磨きをしましょう。

## 6歳臼歯ってどんな歯??

- ・溝の深さが1番深い!
- ・形が立派で大きさが1番大きい!
- ・噛む力が1番強い!

6歳臼歯は上下の歯だけで全体の3分の1の力を受けもつといわれています。

永久歯の中で1番が3つもあるなんてすごいです!!



## 歯の王様の弱点ってなに??

### 1. 乳歯とまちがえやすい

乳歯の後ろの歯ぐきからはえてきます。乳歯がぐらぐらして抜けてからはえてくる訳ではないので、歯がはえたことに気がつかず乳歯に間違いやすい。



### 2. 全部はえるまで期間が長い

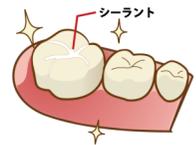
全部はえてくるまで平均3~4ヶ月かかります。

### 3. 乳歯の奥にはえるので歯ブラシしにくい

かぶさった歯ぐきの下にもものがつまりやすく、背の低い状態では歯磨きしにくい。

### 4. 6歳臼歯の噛み合わせの溝が深く、食べかすがつまりやすい。

奥歯の溝を埋めるシーラントで虫歯から歯を守ります。シーラントは、歯を削らず溝を埋めて虫歯から守る予防処置です。



### 5. はえたての歯はとても質が弱く、抵抗力がない。

歯の表面は2年くらいかけて硬く強くなります。フッ素を塗布し歯の質を強化しましょう。



何かわからないことがあれば、衛生士にご相談下さい。



歯科衛生士 堤 有沙

# 風邪予防



なぜ風邪をひくのか？

風邪のほとんどは菌が体に侵入することが原因になっておこります。今回は風邪をひきにくい身体をつくる7つの食べ物を紹介します。

## <風邪をひきにくい身体をつくる7つの食べ物>

風邪をひきにくくするために以下のような栄養素を含む食べ物を積極的に摂りましょう。

・たんぱく質      ・ビタミンC      ・ビタミンAまたはβ-カロテン

たんぱく質やビタミンは体力の回復や維持の助けになるといわれています。さまざまな栄養素をバランス良く摂ることをおすすめします。

## <7つの食べ物>

①**お肉**・・・肉類で特にたんぱく質が豊富なのは鶏ささみ・鶏むね肉・豚ヒレ肉・豚もも肉などです。鶏肉はカロリーも低めで肌荒れなどにもいいとされています。豚肉にはビタミンB群も豊富で疲労回復なども期待できます。

②**いわし**・・・いわしにはたんぱく質が豊富に含まれておりたんぱく質の他にも体を温めてくれるビタミンEやビタミンDも含まれています。

③**パプリカ**・・・パプリカには普通のピーマンの倍以上のビタミンCが含まれています。特に赤ピーマンにはビタミンCとβカロテンが豊富に含まれているといわれています。

④**アセロラ**・・・アセロラにも豊富なビタミンCが含まれています。

⑤**モロヘイヤ**・・・モロヘイヤは栄養価の高さから「野菜の王様」と呼ばれています。体力を維持し菌の侵入を防ぐβカロテンが豊富に含まれています。

⑥**ニラ**・・・ニラにもβカロテンが豊富に含まれています。βカロテン以外にもビタミンC・ビタミンE・カルシウム・食物繊維など栄養素が多く含まれています。

⑦**納豆**・・・納豆には、たんぱく質やビタミンE・ビタミンB群など豊富な栄養素が含まれており、強い体作りをサポートしてくれ風邪の引き始めに食べると体の回復を助けてくれます。

このように栄養素をたくさん摂り、寒さに負けず元気に冬を過ごしましょう。





## 講演会に行って来ました。

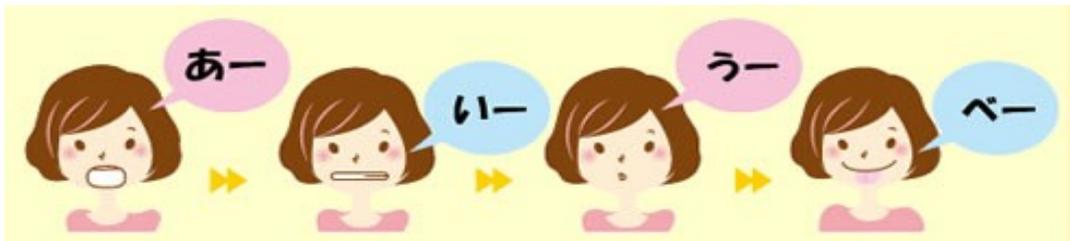
泉大津のテクスピーア大阪で行われた講演会に院長・副院長とスタッフで参加しました。「あいうべ体操」の発案者である今井一彰先生が福岡から講演のために来られました。

「あいうべ体操」はお口のまわりの筋肉、舌の筋肉を鍛える体操です。あいうべ体操を行うことでお口の問題だけではなく、免疫力の向上など体の調子を整えてくれるともいわれています。簡単な体操ですので試してみてください。

こういう方にオススメ☆

- ・口呼吸をしている
- ・普段から口が開いている
- ・歯並びが気になる
- ・風邪をひきやすく免疫力が低下している
- ・唾液が出にくい

## あいうべ体操のやり方



- ①「あー」と大きく開ける
- ②「いー」と口を大きく横に開く
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を下に伸ばす

- ・①～④を1セットとし、1日30セットを目安に行う
- ・顎関節が痛む方は「いー」「うー」だけでも良いです。

October

編集後記



今年も残り2か月あまりとなりました。今月号の中ページは風邪予防について載せています。季節の変わり目で体調管理も難しいですが『風邪をひきにくい身体をつくる食べ物』を食べて睡眠をよくとり、元気に冬を過ごしたいですね(^\_^)ぜひ参考にしてみてください。

西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

ホームページアドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)

NEW

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子