



ほほえみ

Nishimura Dental Clinic

Vol.470
2023 年
10 月号

秋の味覚と

ようやく秋の気配を感じるが多くなってきました。先日、ありがたいことに患者さんから息子さんの家で収穫した“カボス”のおすそ分けをいただきました。早速その日の夜、熱々のホイル焼きの鮭と茸にカボスを絞って、秋の味覚を堪能させていただきました。普段はすっぱいもので歯が溶ける酸蝕症についても話すことが多いですが、極端に偏っていなければそこまで神経質になる必要はありません。逆に味覚を刺激しないで同じ味ばかりのものを食べる傾向にあると、味に慣れてしまい歯や口の粘膜を守ってくれる唾液の量も減ってしまうという研究もあります。秋はおいしいものも多いので、いろいろな秋の味覚によって歯の健康も守れると思うと、より食事が楽しくなってきませんか？

院長 西村 誠

10年程前イギリスの友人から、イギリスでは『ポダイアトリスト』という「かかとや足裏の痛み、爪の問題、水虫などの皮膚疾患、足首の痛みなど、足に関連する疾患の専門家」がいて、欧米では非常に一般的な職業だとお聞きし驚いたことがありました。日本ではまだあまり馴染みが薄いですが、数年前に足病の学会が日本でも立ち上げられ、専門外来を開設する病院や「足病専門」の診療所が各地にできました。高齢化や糖尿病などの疾患の増加に伴って、痺れや痛みなど足の不調の訴えが増えたことが背景にあります。足病という概念はそもそも日本にはありませんでした。調べてみるとその理由は履物の習慣の違いにあるようです。16世紀ごろ欧州ではヒールの高い靴を貴族の男性も履いていたため足を傷める人が絶えず、治療にあたる専門家が生まれたとのこと。一方明治期まで靴ではなく草履や下駄を履いていた日本ではそのようなトラブルは少なかったようです。草履や下駄は健康に良いと聞きますが、こんな歴史からも説得力がありますね。

医療ライター 妹尾 淳子



矯正のお悩みを解決！



10月に入り、西村歯科で矯正がスタートしてから半年が経ちました。
矯正治療についてよくいただく質問の中から3つお話ししたいと思います。

Q1. 矯正治療はいつから始めたらいいの？

上の前歯 4 本と下の前歯 4 本が生え始めたまたは生え揃った頃と言われています。ただこれはあくまでも目安になります。普段から発育・かみ合わせ・お口のクセなど歯科医院で診てもらっておく必要があります。

Q2. 指吸いが治らないけど大丈夫？

指を吸うことで上あごの歯列がせまくなります。上の前歯が前に出る、いわゆる“出っ歯”や上下の前歯のかみ合わせが合わない（開咬）などといった影響が出てきます。その他にも歯並びや骨格に影響を及ぼすクセはたくさんあります。爪をかんでいる・頬杖をついている・いつも口が開いている・唇をよく噛むなどです。何か心当たりがあれば早めに治しておきましょう。

Q3. 矯正中はどうやって歯磨きしたらいいの？

矯正器具が入っていると磨きづらく虫歯になりやすくなります。そこで助けてくれるのが、タフトブラシ・歯間ブラシ・フッ素洗口です。タフトブラシは器具の周りの細かいところも磨くことができます。歯間ブラシは歯と歯の間を磨く目的ではなく、器具の隙間を磨く目的で使います。フッ素洗口は虫歯予防に効果的です。

歯並びや噛み合わせで気になることや心配事があれば、無料で矯生相談も行っていますのでお気軽にご相談ください。

歯科衛生士 新谷 萌子

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

