

皆様、こんにちは。

4月に入り、桜から新緑のまぶしい季節になりつつありますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。とはいえ、まだ朝晩と日中との寒暖の差もありますので、体調管理にはくれぐれもお気をつけ下さい。

《お口の健康のために》

“かみ合わせ”の崩壊を放置しないようにしよう

歯の‘かみ合わせ’は、前歯/奥歯、共に上下的にも左右的にもお互い支えあっています。ところが、歯や歯ぐきが悪くなり、歯を失っていくとそれまでの支えが無くなってきて、歯は元々の位置にとどまりにくくなります。そして、歯が斜めに傾いたりや前歯が出っ張ってきたりと、歯が移動し、かみ合わせの崩壊が起こってくるのです。

‘かみ合わせ’の崩壊を放置すると、本来よりも‘かみ合わせ’の位置が低くなり、ひどくなるとそこに「ブリッジ」や「入れ歯」を入れるスペースさえも無くなってしまいうために、食事が摂りにくくなったり、食物がよく噛めずに胃腸に負担を掛けやすくなったりします。また、顔の筋肉が歪んできたり、肩こりや偏頭痛の原因になったりするなど姿勢の歪みさえ引き起こしやすくなります。

ですから、‘かみ合わせ’の崩壊を放置せずに、きちんと噛める状態を保つことが何より大切です。それには、以下のことを心掛けましょう。

《1》ムシ歯・歯周病の予防・治療

ムシ歯の大きすぎるものや歯周病でグラグラの歯は、重症の場合、抜歯の対象になります。ですから、歯を失わないように、ムシ歯・歯周病の予防やキチンとした治療をするようにしましょう。

《2》失った歯の部分を補う

不幸にして、歯を失ってしまっている場合は、“ブリッジ” “入れ歯” “インプラント” などその状態・ケースに応じた治療を受け、‘かみ合わせ’を維持しましょう。

これらのように、‘かみ合わせ’をキチンと保ち、お口の健康、ひいては全身の健康の維持に心がけてください。

今月のおすすめイベント



相模の大風まつり (5/4、5)

◎一辺約14.5m、重さ約1tの大風を、約100人が力をあわせて大空に揚げる恒例行事。その時々の世相を反映した題字が書かれた大風が、勇壮に舞う姿は圧巻。

今月のおすすめレシピ



ねぎじゃこ ご飯

材料

- 材料 (2人前)
- ちりめんじゃこ1/4カップ (1カップ=60g)
- ごま油大さじ1/2
- ねぎ1/4本 (1本=60g 10cm=25g)
- ご飯400g (茶碗1杯=130g)

作り方

- 1.ちりめんじゃこはフライパンできつね色になるまで乾煎りする。
- 2.ねぎは小口切りにし、水にさらして辛味をとり、水気を切る。
- 3.ご飯に(1)・(2)・ごま油を加えてよく混ぜる。

おすすめお口グッズ

キシリトールタブレット

販売価格 220円

◎幼児(1歳半ころ)からのキシリトール習慣に。

◎お子様にも食べやすい粒サイズ。

◎1つの袋に2つの味が入っているからお子さんも楽しく選べます。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>
院長ブログもご覧を。
 当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット 歯科クリニック

〒242-0006
 神奈川県大和市南林間1-6-11
 小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ココココ

《小田急マルシェ駐車場利用できます(1H 無料)》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>