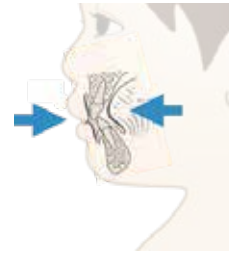


歯並びに影響する口腔周囲の筋肉



歯並びは、お口周りや舌の筋肉が成長する際に、歯とハグキの部分（歯槽部）にさまざまな力が加わることによって形成されていきます。右図のように歯は唇と舌の間に並ぶようになっています。この時に唇側の力が強いと歯が押し込められ、舌が強いと歯が押し出されていきます。唇と舌、外から押す力の絶妙なバランスの中で歯が並びます。バランスを崩す悪い生活スタイルに①口呼吸②軟らかい食事③悪い姿勢などが挙げられます



①口呼吸

口だけで呼吸を続けると力なく「だらん」と口を開けることとなります。舌は低位になりやすく受け口の原因につながります。また人によっては、下顎を持ち上げる筋肉が弱くなり、舌を出す癖がついて口が開きっぱなしになってしまうことがあります。



②軟らかい食事

やわらかい食べ物（離乳食、ミキサー食など）は、噛む回数が少なくても食べ物のかたまりは十分にノドを通ります。これは、歯列の前方で噛むクセがついてしまったり、噛んでいる途中で食塊を奥歯の方に送り込むような舌の運動を放棄してしまうことになり、舌筋の発達が悪くなってしまいます。舌筋が十分発達しなければアゴは発達しにくくなります。



③悪い姿勢

頬杖、指しゃぶりなどを続けると歯並びが悪くなります。姿勢が悪く、下向き加減で食事をしてると、前方の歯で食べ物を噛んでしまうため、舌を奥歯付近まで動かす筋肉の発達が悪くなり出っ歯になる原因になります。



医院カレンダー

矯正診療日に無料相談を行っています

2020年1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	★31	

2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	★28	29

3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	★27	28
29	30	31				

4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	★24	25
26	27	28	29	30		

■ 休診日
 ■ 外科治療日
 ■ 矯正診療日
 ♥ 午前のみ診療
 ★ 午後のみ診療



2020年は オリンピックイヤー



経済や会場の問題はまずおいておいて、どんなドラマが待ち受けるのかワクワクしませんか？

開会式のセレモニーはどんな演出があるのか。アスリートの人たちの生い立ちや努力の話を聞いて、感情移入して試合を見る。私にとっては、テレビの前でビールとつまみが大変進んでしまう夏になりそうです。

会場に行った方は映える写真を是非見せてくださいね。

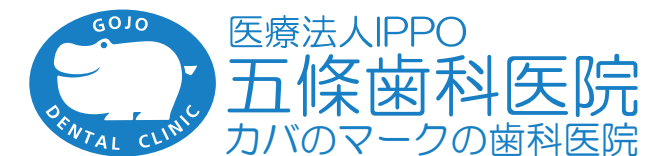
contents

マウスガードはじめました P.2
 「デパス」という薬と歯の関係 P.2
 歯周診断書の読み方 P.3
 歯並びに影響する口腔周囲の筋肉 P.4

INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC

カバッこ新聞

2019年冬号 2019年12月発行 通巻35号



横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

TEL:045-791-0118

ホームページ：
<https://www.gojodental.com>

マウスガードはじめました

ラグビー W 杯はすごい盛り上がりでした。にわかファンの私、全くルールはわかりませんが日本代表の奮闘に大興奮させてもらいました。ラグビー選手が口に入れているのがマウスガード。歯が折れるのを防ぐだけでなく脳震盪や顔の骨折なども防いでくれます。



実は海外では野球、バスケットボールなどでも利用が義務付けられ、怪我の発生率を半減するなどの報告もでてきています。小学生のスポーツで受傷する部位は頭顔面部が最も多いことからコンタクトスポーツではないからと侮らず、予防としてのマウスガードを入れてみませんか。

● 2019年12月から3月の期間 作成費が無料です

・バキュームタイプに限ります

● 2020年4月以降

バキュームタイプ	作成費 5,000 円
10名以上の団体割引	お一人 4,000 円
小学生まで	お一人 2,500 円

注意事項
 ※診察費 3,000 円 x 2 回が別途必要です
 ※透明タイプのみ。刻印などはできません。

「デパス」という薬と歯の関係



ストレスがかかる社会において最近多く処方される薬で「デパス」（一般名 エチゾラム）というものがあります。幅広い用途・適応があるので訴えが複数あると処方されることがあります。例えば「血圧が高くて眠れない」「ストレスで胃が痛い」「肩こりがひどい」「なんとなく不安で気分が悪い」などです。幅広い症状に対して改善を期待できる大変良い薬です。

ただ、多くの作用がある分、副作用も出てくる可能性があります。鎮静作用が強くなりすぎて集中力がなくなる、薬がないことによる依存心が出てしまう、そして何よりも口が乾燥しやすくなります。

● むし歯の多発、歯周病の進行

だ液が出なくなることで、自浄作用がなくなり清掃性が悪くなります。口臭がひどくなり、歯みがきしてもなかなか汚れが取れない。そのため、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。



● 味覚異常

汚れが取れづらくなり舌の表面に付着することで、味を感じる味蕾を塞いでしまいます。味覚異常の4分の1は薬材によるとも言われています。



● 誤嚥

上を向いて寝ている間にだ液が喉に落ちていきますが、普段なら自然に飲み込んだりむせることができます。ところが、服用されている人の中には注意力が低下して肺に入ってしまう誤嚥してしまうことがあります。

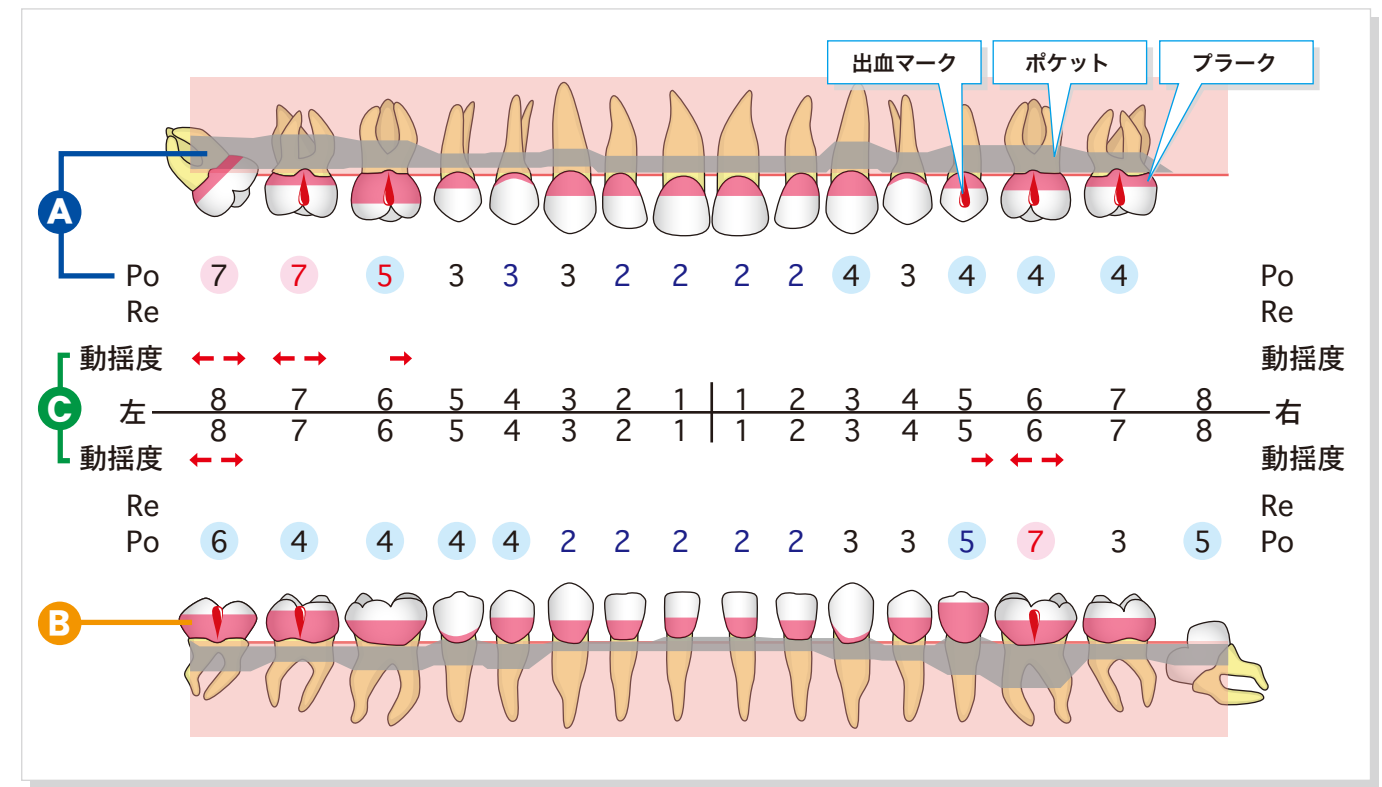


薬はきちんと使えば怖いものではありません。服用中の薬を歯科医師、衛生士にお伝えいただき安心安全な治療を受けるようにしましょう。



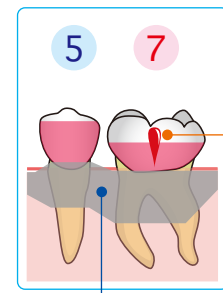
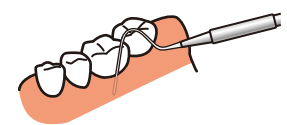
歯周診断書の読み方

歯周診断書の読み方と、各検査項目から何が解るのかを解説します。



A 歯周ポケット

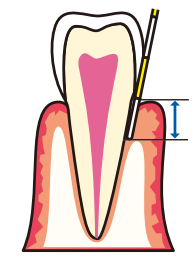
歯と歯ぐきの境にある溝(ポケット)の深さを測定します。数値が高いほど歯周病が進行していることを表します。



歯ぐきの出血 (BOP)
 ポケット検査時の出血の有無を測定します。この出血があるということは、歯肉に炎症を起こしているというサインになり、立派な歯周病と診断されます。

ポケットの深さ (mm)
 イラストのグレーの部分がポケットの深さを視覚的に表しています。

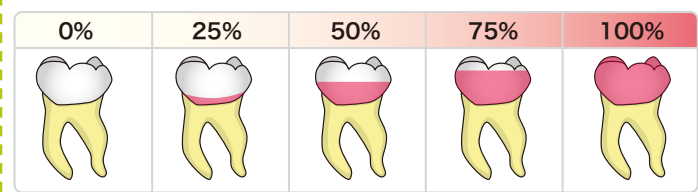
数値の色
 前回のポケット検査と比較した状態を数値の色で表しています。
 変化無し：黒色 悪化：赤色 改善：青色



数値の背景色
 数値の背景に色が付いている所は、歯周病と診断されています。
 3mm以下 健康な状態 (黒) 4~6mm 歯周病の進行あり (赤) 7mm以上 重度の歯周病 (青)

B プラーク

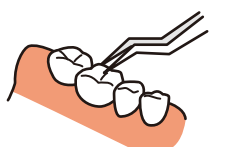
歯みがきが上手にできているかどうかをチェックします。磨き残しの割合を下図イラストのように表しています。



歯周病は歯垢(プラーク)が原因で起こる細菌の感染症です。

C 動揺度

歯のぐらつき具合を測定します。ピンセットで歯を動かしてみ、どれだけ動くのかを調べます。



健康	重症		
表示なし	→	↔	↕
0度	1度	2度	3度
ぐらつきなし	前後にぐらつきあり	前後・左右にぐらつきあり	前後・左右・上下にぐらつきあり

歯周病で歯を失うということは、歯がグラグラになって抜けてしまうことを意味します。

当医院では、ご自身のお口の状態をしっかり把握頂けるよう務めております