

♪ 今月のセミナー ♪

11月	22日(火)	13:30~	院長による患者さんセミナー
	25日(金)	11:00~	小児食育セミナー
	28日(月)	13:30~	院長による小児患者さんセミナー

みなさんぜひご参加ください!!



みなさん、こんにちは。

10月は暖かかった日が多くありましたが、最近では冬を感じるような肌寒い日があります。

体調管理には気をつけて下さいね。



今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。

まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

(感想)

- ・主人にもきちんとしてもらいたいと思いました。
- ・口から入る病について分かりやすかった。

(質問)

★子どもの顎が小さいと言われた事があります。普段何か出来ることはありますか？
いくつかのポイントをご紹介しますね。



- ① あごの骨を大きく育てるには、かむ回数を増やすことが一番大事です。
固いものと言うより、野菜を大きめに切る、熱を加えすぎない。そうすることで、かみごたえがある料理になります。毎日の調理方法を少し工夫するだけで、かむ回数が増えます。
- ② 口呼吸をさけることも大切です。かむ回数が減ると、口元の筋肉もおとろえます。テレビを見たりしているとき、口をぽかーんと開けて、口で呼吸をしている子がいますが、それがかむ回数が減っていることとつながっているのです。いつも口を開けていると、歯を外側から支える力が弱くなります。舌がおさまる位置も変わり、舌で歯を押すなどの癖につながって、出っ歯や開咬（奥歯をしっかりとかんだ時に、上下の前歯の間にすき間がある状態）になります。正しい歯並びには口をしっかりと閉じていることがとても大切です。口元がゆるい子は食べこぼしが多かったり、よだれが垂れる傾向があります。
- ③ 姿勢や習癖に注意してください。最近は猫背の子、まっすぐ立てない子どもが増えています。姿勢が悪いと、首が前に倒れ、口もぽかんと開き、舌も出てきます。それも、口呼吸を招く原因のひとつです。また、食事をするときは足が床や足置きについていますか？
足がついてないと、重心がしっかりしないので猫背になり、しっかり噛む事ができなくなります。



★本当は怖い歯周病★

最近、テレビで歯の予防・歯周病についての番組が多くなっていました。

それほど、歯と健康（健康寿命）が繋がっていることが、

広まってきているのだと感じます。

みなさんのご家族みんなが健康で生涯を全うしていただく為に、歯周病についておさらいをしましょう。



歯周病は歯周ポケット内の細菌（汚れ）による歯の周囲の歯茎の感染症で、進行すると歯を支えている骨を溶かしてしまい歯が抜けてしまいます。歯周病は痛みなどの症状が出にくい病気です。

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病。逆に言うと、定期的に検診し、虫歯・歯周病にならないければ、みなさん「8020」（80歳で20本の歯）は達成することが出来ると考えられます。

“歯ぐきから血が出る” “口臭を指摘される” “歯ぐきが腫れている” “歯がぐらぐらする” こんな症状が出ている方はいませんか？あなたのご家族は大丈夫ですか？

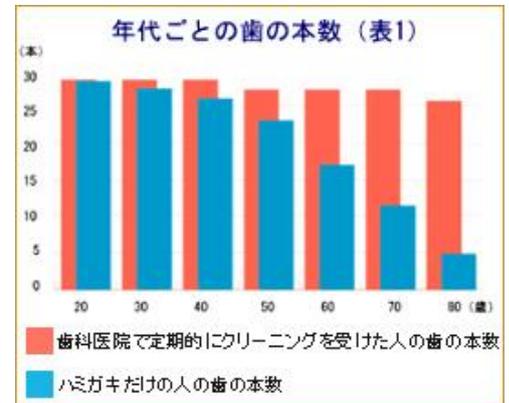
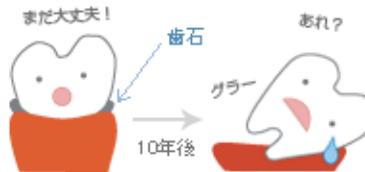
実は注目するのは30歳代です。

歯を失いはじめる分かれ道と言われています。

「歯周病」は中高年の方の病気ではありません。

20代・30代に歯周病予備軍は広がっています。

早い時期からの予防を始めましょう。



《歯周病は予防がとても重要です》

定期的にクリーニングを行い、正しい方法で日頃の歯磨きを行っていただければ怖い病気ではありません！

1、歯磨き



毎日の歯磨きが一番重要です！毎日3回、365日歯を磨いたら、1年で1000回以上ハミガキをすることになります。しかし、歯医者に行くのは月1回の方で12回。みなさんの毎日のハミガキがどれだけ重要かが分かっていただけたらと思います。一人ひとりにあった、ハブラシや磨き方、その他の器具等があるので、しっかり担当衛生士にブラッシング指導をしてもらい、家で実践してくださいね。

2、歯石のお掃除



溜まってしまった歯石はご自身では落とせません。担当衛生士が、歯周検査を定期的に行い、歯の周りについた歯石を取り、清潔な状態にします。

3、定期的な健診



定期的に歯周検査し、悪くなったところがないかを調べます。クリーニングを行い、歯石、プラークを付きにくくしていきます。もし歯周病にかかってしまっても早期発見早期治療により進行を抑えることができます！

