

風通信H25年8月号

神戸市灘区六甲台町5-31カルム六甲1F
むらまつ歯科医院 (078-871-4180)



学校も終わっていいよ！夏休みですね！お母さんは食事の準備は大変だし、洗濯物は増えるし、いつも子ども達がうちにいるし…宿題も大切ですが、お母さんのお手伝いも頑張らないといけませんね！**むらまつ歯科は8月4,5,6,7日、14,15日とお休み**を頂いております。その他はカレンダー通りの診療となりますので、よろしくお願い致します。

<咀嚼トレーニング>

先日、日大松戸歯学部歯科矯正学講座の葛西教授の「咀嚼トレーニングでこどもの叢生を改善する」というセミナーに参加してきました。叢生とは「乱杭歯」「クラウドイング」とも言われ、歯の大きさに対して顎のサイズが小さすぎる事が原因で起こる場合が多いですね。叢生は前歯の見た目が悪いだけではなく、歯



みがきが難しいので虫歯や歯周病になりやすい事も問題です。

ムシ歯予防のために歯ブラシを頑張るのと同じように、叢生を予防するためにできる事はないか？そこで最近注目されているのが「咀嚼トレーニング」です。前半は食生活や咀嚼運動に問題がある場合の歯並びへの影響の話が中心でした。縄文人の顎骨や歯並びのスライドはとても興味深く、江戸時代の歴代将軍と同じく江戸時代の農民の顎骨と歯並びの違いには驚かされました。食生活の習慣や食べ物の質や固さなどによる歯並びへの影響は歴然です！

指しゃぶりや、唇を噛む癖、鼻が悪くて口呼吸になる…と言った原因で歯並びに問題が出て、その結果咀嚼運動が正常に行えなくなる…結果として叢生などを引き起こす筋肉の緊張などが慢性化してしまい、矯正をしたとしても後戻りのリスクが増える…では、この硬質ガムを使ったトレーニングで本当に叢生を予防できるのか？まだ実際に叢生の患者様に使って頂いた訳ではないので、ハッキリとして事は言えませんが、上下の顎のズレがなく、反対咬合（受



け口）ではなく、極端に歯が大きかったり顎が小さかったりする症例ではない…軽度の叢生の予防には効果が期待できるかと思っています。「正しい箸の持ち方は、あるタイミングで的確なアドバイスを受けるとすぐに直る…それと同じで咀嚼運動も早いうちに正しい方法を覚える事が大切だ！」との葛西先生のお言葉でセミナーは終了しました。

院長の食べ物ネタ 「かめや」



「すだちラーメン」で有名な六甲道にあるかめやさん…夏は「ざるラーメン」なんてさっぱり頂けるメニューも登場です♪夜遅くまでされていて、学生さん大満足のお値段も魅力的ですね。夏はあっさりしたラーメンが食べたくなります！神戸市灘区備後町5-3-1 ウエルブ六甲道一番街104号、営業時間 11:00~24:00、定休日 木曜日 078-854-5981

