



# 歯っぴー通信



2021年  
11月

TORITSUKASEI MINAMIGUCHI DENTAL CLINIC 都立家政南口歯科

## 歯並びの大切さを今一度、考えましょう



歯並びやかみ合わせの悩みは、誰にでもあるのではないのでしょうか？

歯並びは口元やお顔全体の印象に影響します。

また、歯並びが乱れていると、歯ブラシやフロス・歯間ブラシを使用しても汚れ(歯垢や食べかす)が取りにくく、お口の中を清潔に保つのが難しい環境となります。

これにより、歯ぐきの炎症(歯肉炎・歯周炎)が起こりやすく、虫歯になりやすい状態となります。

また、前歯でお蕎麦が噛めない、滑舌が悪いなど、咀嚼障害や発音障害がみられることがあります。

### 歯並びの悪さからくる問題点

- 1 虫歯や歯肉炎・歯周炎になりやすい
- 2 良く噛めない
- 3 発音障害
- 4 顎関節症になりやすい
- 5 顎の発育異常をまねく恐れがある
- 6 心理的な面での劣等感



矯正治療は、歯並びとかみ合わせを良くする治療です。歯並びが良くなると、口元だけでなくお顔全体の印象が良くなります。また、歯並びを改善し、磨きやすい環境を整える事で、虫歯や歯周病のリスクを減らし、生涯自分の歯を健康な状態で維持しやすくなります。

### いい歯並びのメリット

#### ◆ 自信を持って話せる！

歯並びが乱れていると、滑舌が悪いなどの発音障害が起きます。歯並びを良くすると発音が明瞭になり、自信を持って話せるようになります。



#### ◆ 食べ物が良く噛める

食事の際にきちんと咀嚼(噛み砕くこと)することで唾液の分泌を促し、消化と吸収を向上させます。「良く噛んで」美味しい食事を摂ることは、日々の生活を豊かにし、全身の健康のためにも不可欠です。

#### ◆ お顔の印象が良くなる

口元の印象はお顔の印象を決める大きな要素です。前歯の歯並びが乱れているとコンプレックスを感じ、思いっきり笑うことができない方もいらっしゃいます。歯並びが綺麗になると口元が美しくなり、お顔全体の印象が良くなり、自信につながります。

#### ◆ 健康な歯を維持

歯並び・かみ合わせが乱れていると、がんばって歯ブラシをしても汚れ(歯垢や食べかす)が残しやすいため、むし歯や歯周病になりやすく、将来、健康な歯を失う可能性が高くなります。歯並びを整えることで、自分の歯のメンテナンスがしやすくなり、生涯に渡り自分の歯を健康な状態で維持しやすくなります。

#### ◆ 脳の動きを活発にする

良い噛み合わせでしっかり噛めることで脳が刺激を受け、活性化されます。若年者では、十分な咀嚼と知能指数の間に相関関係が認められています。また、認知力が向上し記憶力が強化され、高齢者の認知症予防にもつながります。

### ご相談ください

当院では、歯並びやかみ合わせが気になる方へ無料の矯正相談を行っております。お気軽にご相談ください。

### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

### さつまいもの春巻き

調理時間 30分

【材料(4人前)】【分量】

- さつまいも……………200g
- 干しぶどう……………20g
- 牛乳……………200cc
- さとう……………10g
- 春巻の皮……………4枚



- (1) さつまいもは皮をむいて1cm位の厚さに切って、水につけておく。
- (2) 干しぶどうはぬるま湯につけておく。
- (3) 鍋に(1)のさつまいもと牛乳、さとうを入れて煮る。(煮汁が少ないのでこがさない様に中火位で)
- (4) (3)の材料がやわらかくなったら混ぜながらいもをつぶす。
- (5) 火を止め、(4)に干しぶどうを加え混ぜ合わせる。(干しぶどうは水切りをしたもの)
- (6) 春巻の皮は1枚を3等分にする。
- (7) (6)の皮の上に(5)の具材をのせて棒状になる様に巻く。
- (8) 春巻きの皮に火が通る様に時々転がしながら同時に焼き色もつける。



院長の挨拶コーナー

「あざやかな紅葉の季節」

木枯らしが吹き、日一日と秋が深まっていくようです。落ち葉が風に舞い、いつもの道も銀杏の落ち葉で金色のじゅうたんへと姿を変えています。

年末に向け、何かと多忙な時期ですが、健康には十分注意してお過ごしてください。



歯学博士 来山修三

東京医科歯科大学大学院修了  
香港大学歯学部大学院修了



都立家政南口歯科

DENTAL CLINIC

中野区若宮3丁目17-6メゾンドグリシーヌ 1F

03-5356-8088



QRコードからHPをご覧ください