



爽やかな風が吹く季節が終わり、梅雨の時期に入ります。
梅雨から夏に入るまでは体調の変化が表われやすい時期です。雨の日は肌寒く感じたり晴れの日には暑かったりと気温が大きく変化し、自律神経が乱れたりストレスが溜まったりしてしまいます。
6月は歯の衛生週間があります。お口の中をしっかりと綺麗にすることも気分転換になると思います。
溜まっている疲れやだるさを適度な運動などでもリセットし、元気に乗り切りましょう。

抜けた乳歯はどうしましょうか？（青木）

先日、患者さんから「抜けた乳歯は屋根に投げればいいのですか？」と聞かれました。

しっかり答える事ができなかったなのでこの機会に調べてみました。

日本では下の歯は屋根の上、上の歯は縁の下に投げるという習慣です。下の歯は上に、上の歯は下に向かってすくすく伸びますようにという願いからだそうです。

しかし最近の居住環境では共同住宅やマンションに住んでいる方も多く、たとえ1軒家であっても縁の下がむき出しになっておらず昔からの習慣が行なわれにくくなっているようです。

他の国にも様々な習慣や考え方があるのでご紹介します。



韓国→上下の歯は両方とも屋根に投げる

中国→下の歯は屋根に、上の歯は地面に投げる

アメリカ・イギリス→枕の下に歯を置くと寝ている間に歯の妖精が来てお金を換えてくれる

フランス→枕の下に歯を置くと寝ている間に歯の妖精が来ておもちゃに換えてくれる

メキシコ・スペイン→枕の下に歯を置くと寝ている間にねずみが来てお金を換えてくれる

イタリア→記念として保管しておく

オーストラリア→ペンダントやキーホルダーにする。もしくは下の歯は屋根、上の歯は床下に投げる

その他にも国によって丈夫な歯の象徴となる動物も異なります。

日本→ねずみ ヨルダン→ワニ モロッコ→ガゼル

今では乳歯を保管するかわいい容器も目にする事ができます。

むし歯になっていない乳歯を保管できるようにしっかりと歯磨きしていきましょう。



6月から衛生用品を購入すると
ポイントがぽんぽん貯まるよ！

亀の井歯科



歯列矯正は高額？（黒川）

出っ歯や八重歯、でこぼこの歯並び、受け口などの歯並びを不正咬合（ふせいこうごう）といいます。歯の矯正は不正咬合をきれいな歯並びにするだけではなく、バランスよくしっかり噛めるように改善するために矯正装置で歯を動かしたり、顎の骨の成長をコントロールしたりして治療します。

どうして歯並びが悪くなるのでしょうか？原因は以下のように様々です。

遺伝…歯の大きさや本数は遺伝による影響があります。永久歯が足りない、あるいは多いという人は早めの治療が必要となる場合があります。

食べ物…やわらかな物ばかり食べているような食生活をしていると顎が十分に発達せずに歯の大きさとバランスが悪くなり凸凹がでやすくなります。

癖…唾を飲み込む時に舌を突き出したり、指や爪を噛んだりする癖を続けていると前歯がかみ合わなくなることがあります。

乳歯のむし歯…むし歯や他の原因によって乳歯の奥歯が早期に喪失すると6歳臼歯が本来より手前に生えてきてしまうため凸凹がでやすくなります。

病気…幼児期に大きな病気をしたりすると歯の一部に形成不全が起こる事もあります。

口呼吸…正常な呼吸方法は鼻呼吸ですが口呼吸を続けていると、口の中が乾燥して病原菌による抵抗力が弱まるだけでなく、顔面の発育、成長にも影響を及ぼします。バランスのとれた顔面成長に鼻呼吸は欠かせません。

歯並びが悪いと見た目の問題の他にむし歯、歯周病、顎の痛み、発音、咀嚼障害、全身的な影響などの可能性が高まります。

子供さんの歯列矯正の方法としては

- ① 乳歯の時期からマウスピースで筋機能トレーニングを行い、顎の骨のバランスや大きさを整える
- ② バンドやブラケット、ワイヤーを使って歯の位置を整える歯列矯正

矯正治療は時期や期間は個人差がありますが、早い時期に原因を取り除くことで、将来本格的な矯正が必要なくなる場合もありますので、早い時期に矯正専門医と相談しながら経過を見て治療をすすめていくことが大切です。早期対策は経済的にも有利なのです！

6/3の放射線量

新宿 0.049 柏 0.114

江戸川区 0.118 $\mu\text{sv/h}$ 平均値は

通年日本 0.033 ブラジル 1.142



プレ矯正用トレーナーです

亀の井歯科