



# 歯っぴー通信



2021年  
11月

NAKAI DENTAL CLINIC 中井歯科医院

## 歯並びの大切さを今一度、考えましょう



歯並び・かみ合わせが悪いことによる悩みは、誰にでもあるのではないのでしょうか？  
歯並び・かみ合わせの問題は、見た目の問題はもちろんですが、それよりも歯並びが乱れていると、汚れが付きやすく、磨きにくい環境になります。  
ということは歯茎の炎症(歯肉炎)や、歯の周りの組織の病気(歯周病)、虫歯になりやすい状態となります。また、普段の会話(発音障害)の面やお食事(咀嚼障害)の面でも不自由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治す治療です。つまり、見た目を美しくする審美性と、しっかりとしたかみ合わせで良く噛める機能性を改善するための治療です。より美しく、そして健康のために一度、当院のスタッフにご相談ください。

### いい歯並びのメリット

#### ◆ 自信を持って話せる！

歯並びは発音に影響し、正しい舌の動きができない、発音障害が出たりします。歯並びを良くすると発音が明瞭になり、人前で口元を気にせず、話せるようになります。

#### ◆ 食べ物が良く噛める

食事のときにきちんと咀嚼(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。「良く噛める」ことを得ることは健康を得ることです。

#### ◆ 見た目の印象を変える

口元の印象は顔の印象を決める大きな要素であり、でこぼこな歯並びだと「見られているかもしれない」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少なくはないでしょう。歯並びを治すと口元が美しくなり、人に与える印象もよくなり、自信につながります。

#### ◆ 健康な歯を維持

悪い歯並び・かみ合わせの放置は、磨き残しのために、むし歯や歯周病になったりと、将来的に健康な歯を失う可能性が大になります。つまり、キレイな歯ならばは、将来のご自分の歯の為にとてもメリットがあります。

#### ◆ 脳の動きを活発にする

しっかり噛めることで脳が刺激を受け、脳の働きが活発になり、脳の働きがよくなると知能の発達が促され、高齢者の認知症予防にもつながります。

### 当院にご相談ください

当院では、歯ならびの気になる方には、歯ならび相談も行っております。一度、お時間を取って頂き、ご自身の歯ならびを考えてみましょう。受付までご相談ください。

中井歯科医院

志摩市大王町波切1738-2

0599-72-3188



### 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。



院長 中井 久

日本大学歯学部卒業

HP開設しました。右記QRコードから是非一度ご覧下さい。