

SMILING BEAUTY

加藤 義浩です。残暑厳しいようですね。皆さんお変わりありませんか。新学期前に体調管理をしつかりしておきましょうね。

乳歯列

前号からの続きになります。3歳頃に乳歯は生えそろいます。乳歯列（にゅうしれつ）の完成です。その後5歳頃まで、乳歯のままですが、お子さんの身体はどんどん成長します。顎（あご）の骨も、どんどん成長をしていきます。その結果、乳歯と乳歯の間にすき間が開いてきます。発育空隙（はついくくうげき）と呼ばれています。歯と歯のすき間が開いてくるのは自然のことですので、ご心配なく。

混合歯列

6歳ころから、6歳臼歯と呼ばれる、第一大臼歯が生えてきます。それと前後して、下や上の前歯の乳歯が、永久歯に生え変わってきます。乳歯と永久歯が一緒にお口の中にある時期を、混合歯列期（こんごうしれつき）と呼んでいます。

6歳臼歯（第一大臼歯）は、かみ合わせの基本となる大切な歯です。この歯は、もう生え変わりません。

永久歯が生える平均的な年齢				永久歯 28本 親不知(おやしらす)をいれると32本になります。	
	記号	上の顎	下の顎		
中切歯	1	7歳0ヶ月	6歳1ヶ月		
側切歯	2	8歳0ヶ月	7歳0ヶ月		
犬歯	3	10歳2ヶ月	9歳3ヶ月		
第1小臼歯	4	9歳4ヶ月	9歳7ヶ月		
第2小臼歯	5	10歳7ヶ月	10歳3ヶ月		
第1大臼歯	6	10歳7ヶ月	10歳3ヶ月		
第2大臼歯	7	12歳9ヶ月	11歳8ヶ月		

男女差および個人差があります

だれでもそうですが、奥歯のほうか磨きにくいですよ。生えたばかりの歯は、やわらかいく、虫歯になりやすいので、注意が必要です。

12歳頃になると、第二大臼歯が生えてきて、永久歯列がほぼ完成します。

20歳前後には、「親知らず」と言われています。第三大臼歯はもつとも遅く生えてきます。ただ現代人の口腔内には生えてくる場所がほとんどありません。そのため、しばしばトラブルを引き起こします。親知らずに関しては、別な機会に詳しく解説します。

永久歯との交換順序

図にあります第1小臼歯（だいいちしょうきゅうし）や第2小臼歯（だいにしょうきゅうし）、犬歯（けんし：糸切り歯）が、乳歯と入れ替わりに生えてきます。乳歯が虫歯だったり、無くなっていたりすると、永久歯の変え方に悪影響をもたらす事があります。

乳歯の虫歯は、顎の発達にも影響します。きちんとかめるかどうかで、食事の栄養摂取も変わってきます。

発育著しい6歳頃のこの時期、きちんと噛めるお口の環境を整えてあげたいものです。

一本一本丁寧に歯を磨く習慣をつけたいですね。

この時期のフッ素も効果的です。当医院にご相談ください。

院長 加藤義浩



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯と顔のいい関係

いい顔をめざそう

しょうゆ顔の

危機

20年ほど前に流

行つた、顔全体が細くて小さいさつぱりした「しょうゆ顔」が好みという方はたくさんいらつしやると思います。「しょうゆ顔」を決定づけているものは涼しげな眼でも、すつと通つた鼻筋でもなく、実は顔の骨格や筋肉なのです。「しょうゆ顔」が典型的な日本人の顔に

思われるかもしれませんが、昔に比べて日本人の食生活が激変したため、現代人の顔は顔の下半分が相対的に小さくなつたことで生まれてきたものなのです。ハンバーグやパスタなど噛まずに飲み込んでも大丈夫なくらいやわらかいメニューが増え、食事時間も短くなつたために噛む回数が激減した事が原因にあげられています。このまま顔の変化が進んだらと想定して、100年後の日本人の顔をコンピューターで作成したところ、下記のような顔になりました。

「しょうゆ顔」が行き過ぎて、「のっぺり」として、あご細すぎ、小さすぎ「な顔」になってしまっています。

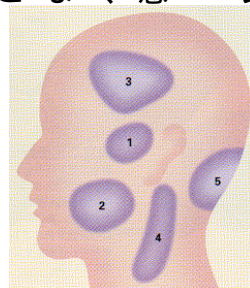


下あごを動かす咀嚼筋が発達しないとあごは小さくなり、さらに歯を支える歯槽骨も退化します。歯の大きさは変わらないので、歯並びも悪くなり、必要な歯が生えてこない場合も。咀嚼能力が低下すれば基本的な消化吸収に支障をきたし、不健康な状態といえるでしょう。また、あごが小さくなる弊害は身体面だけでなく、あごが小さくなる弊害は身体面だけでなく、考えや気持ちまで伝わる上でも重要な働きがあり、噛むことは表

現力や思考力の成長とも関係します。口の退化は「ミニユニケーション」能力の退化をも意味するのです。でも、あごは生まれた時に形が決まっているわけではなく、その後の食事の影響が大きく関わっています。下あごなどを動かすことで筋肉が使われる部分の骨は大きく変化します。行き過ぎた「しょうゆ顔」にならないよう、お顔の筋肉を鍛えて、いい顔作りしていきましょう。

いい顔を作るには、咬筋（コウキン）を鍛えることが必要です。

咬筋とは、手をほほに当てた状態で奥歯をグツと噛んだときに動くところ。図だと、場所になります。今の動きでわかつた



おり、咬筋は噛むと動く筋肉です。なので、噛めば自動的に鍛えられるものです。よく噛むということは、顔の筋肉を鍛えるだけでなく、ダイエット効果や、生活習慣病やアレルギーの予防、集中力を高める効果もあります。よく噛むことです。日々の食事方法を変えられるだけできる手軽な健康術といえるのではないのでしょうか。

【よく噛むためのポイント】

- 1口30回くらい噛むように心がけましょう。
- 左右両側でまんべんなく噛みましょう。片側だけで噛むのはNG！顔のゆがみの原因になります。
- 未治療のむし歯や歯周病はしっかり治療しましょう。むし歯や歯周病があると噛まない（噛めない）原因になります。



自分のこと、好きですか？

誰

でも「幸せになりたい」と願いながら生きていますよね。幸せの内容は人や年代によっても変わるでしょう

が、幸せを願う気持ちはいつまでも変わりません。その証拠に、巷には「幸せになるための本」がたくさんあふれています。そして、そのすべての本に共通していることは、まず、自分を好きになりましょう」ということ。自分を肯定することが幸せの第一歩なのに、いくつになっても素直に自分を認めることができない人が少なくないのです。

「自分を好きになりたいけど、どうしたら好きになれるか分からない」「そんなふうにいる人もいます。では、自分を好きになる前に、「自分は一体どんな人だろう?」と考えたことがありますか。自分を好きになるには、自分のいいところを知っておく必要があります。と同時に、自分のイヤな面も理解しておかなくては、丸ごとの自分を好きになることは難しいでしょう。

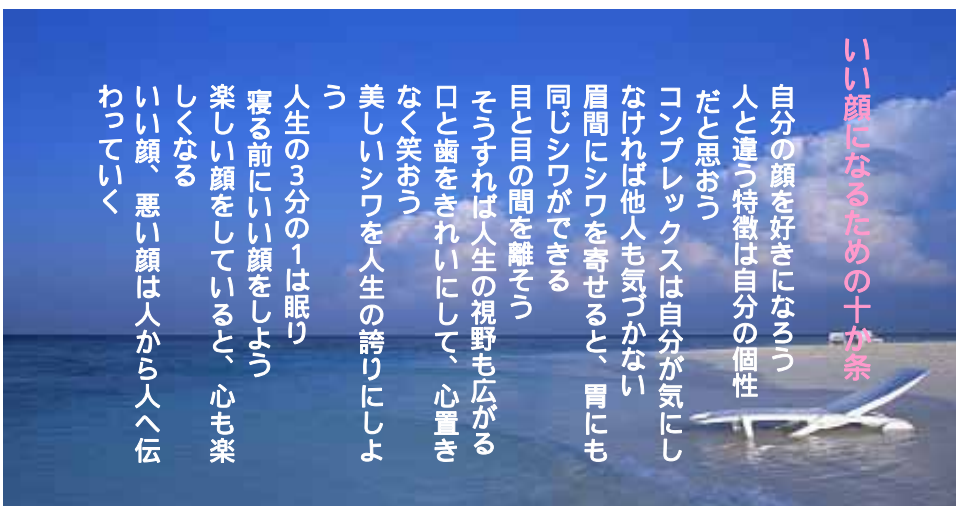
そこで、自分を理解する方法です。

冷静に自分について考えるために、長所と短所を紙に書き出してみましょう。長年付き合ってきた自分のことなのに、客観的に長所と短所を書き出そうとすると案外戸惑うものです。しかし、何でもそうですが、紙に書くと問題点が明らかになる場合が多いのです。「いまさら照れいわ」なんて言わずに、やってみてくださいね。

短所ばかり書き出した人は、もう一度長所を考えてください。長所と短所は紙一重です。短所に「早合点する」と書いたなら、長所には「即断即決できる」と書けるかもしれません。誰にでも長所と短所があります。短所があることが悪いのではなく、長所と短所のバランスが崩れていることが悪いのです。短所がコンプレックスになって、私ってダメだわ」と自分にxをつけ、長所のよいxの数を数える。自分で自分にxをつけていくと、どんどん幸せから遠ざかってしまいますよ。

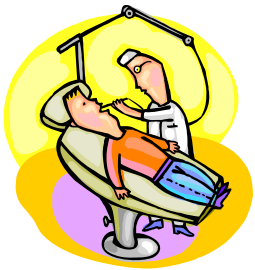
短所は直したほうがいいでしょう。でも、その前に、短所を含めた

あるがままの自分を認めること。「ダメなところもあるけど、いいところもたくさんあるわ」と素直に思えたら、長所と短所の天秤がちょうど釣り合って、今より自分を好きになれるでしょう。



いい顔になるための10か条

- 自分の顔を好きになろう
- 人と違う特徴は自分の個性だと思おう
- コンプレックスは自分が気にしなければ他人も気づかない
- 眉間にシワを寄せると、胃にも同じシワができる
- 目と目の間を離そう
- そうすれば人生の視野も広がる
- 口と歯をきれいにし、心置きなく笑おう
- 美しいシワを人生の誇りにしよう
- 人生の3分の1は眠り
- 寝る前にいい顔をしよう
- 楽しい顔をしていると、心も楽しくなる
- いい顔、悪い顔は人から人へ伝わっていく

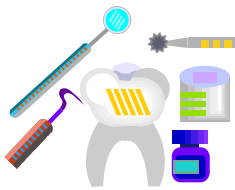


歯医者さんを好きになるう!

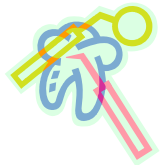
あのキーンって音や独特の空間、痛って思いから、歯医者から遠のいている方も多はず。それでも、自分や子供の健康と治療のためには通わなくてはならない場所。加藤歯科医院では少しでも居心地のいい空間でありたいと日々改善をしています。今回は歯医者嫌いにならないためのご提案をしたいと思います。

お子さんに怒る時に、「悪いことするとお医者さんに連れて行くよ!」と言わない。「歯医者さん行ったら、ご褒美あげるね」もダメです。よけい悪いイメージを持ちます。逆にちゃんと口を開けられたり、歯磨きできたことを褒めてあげていいイメージを持たせて!

どうしてもあの音がダメという方は、なるべく小さな医院に行きましょう。そうすれば、治療している人も限られ、聞く機会も減りますし、ちゃんとどういう治療をするか説明してくれる事で状況が理解でき、安心して治療を受けられます。



自分の要望はきちんと伝えましょう。鼻炎で水が溜めていられないとか、麻酔が怖いとか。私達も知る事で対応できる場合があります。快適な治療をお互いに作っていきましょう。



今は無痛治療もあります。また、早く治療に行けば行くほど、時間は短く痛くなく済みます。早めが嫌いにならないコツです。まめに定期健診に行く事で早期発見、予防にもなり、負担も減らせます。

最終手段はアイマスクとウォークマン。治療の際に持参して頂き、治療中は自分でリラックスさせていきましょう。でも、先生とお話したあとに付けてくださいね。



気は使わないようにしましょう。

簡単節約生活

もうすぐ夏休みも終わり、気がつけば季節は秋に。食欲の秋、読書の秋、行楽の秋と一年でもっとも過ごしやすい季節でもある秋ならではの節約術をお教えいたします。

～季節の節約 秋編～

1. 電気代

秋は比較的電気代のかからない季節です。それでも気をつけておかなければならない事があります。

それは、エアコンの待機電力です。もう当分使わないのに、コンセントは繋いだままではもったいない。プラグは掃除が終わった後に必ず抜いておきましょう。

また、季節はもう秋なのに、扇風機やエアコンをそのままにしておくのもやめましょう。前の季節の器具を出しているとなついつい使用してしまいます。思い切ってさっさと片付けて、暑いならうちわを活用するなどして、余分な電

発行元 加藤歯科医院 埼玉インプラントセンター

2. 食費

食欲の秋。秋はおなかいっぱいおいしいものを食べたいですね。そんな秋だからこそ、レストランでちょっと贅沢に食事をしたいもの。そんな時は、少しでも安くなるクーポン券の活用をおすすめします。

最近はフリーペーパーや携帯電話からクーポン券を手取りできるのでお店チェックがてら入手してみてもいいでしょうか。

3. 車

行楽の秋。紅葉を見にドライブに行く方も多はず。そこで、まずガソリンは満タンにせず、こまめに給油することで、車の積荷も軽くなり、燃費もよくなります。また、タイヤの空気圧はガソリンスタンドにて無料で入れてもらえます。こまめに入れて、燃費をアップさせましょう。急発進・急停車はガソリンを多く使うのでやめましょう。車を長持ちさせるためにも無理をせず安全運転を心がけましょう。