

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

何気ない癖が歯並びに影響する?

## 歯並び・噛み合わせの乱れについて


- ☑指しゃぶりをしている
- ☑舌で歯を前に押す癖がある
- ☑唇を咬む
- ☑いつも頬杖をついている
- ☑爪を噛む
- ☑横向き寝、うつぶせ寝をしている
- ☑口呼吸でいつも口がポカンと開いている
- ☑片側で咬む癖がある

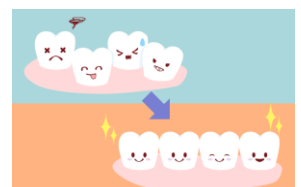
乳歯から永久歯に生え変わるにつれて歯並びが乱れてくるケースが多くあります。歯並び・咬み合せの乱れ「歯列不正」の原因は大きく2つに分けられます。歯の大きさと歯が並ぶ顎の大きさの不調和による「先天的」な原因と、生活習慣や何気ない癖による「後天的」な原因です。

上記に何か当てはまる項目はありませんか?これらは歯並びに影響を及ぼす悪い癖「悪習癖」と呼ばれています。歯や顎に習慣的に外力が加わり続けたり、口の周りの筋肉が機能的に働かない環境が続くと、歯列不正が生じてしまうのです。

先天的な原因に関しては予防が難しいところがありますが、後天的な原因については予防に取り組むことで歯列不正のリスクの低減につながります。お子さまの普段の様子から、悪い癖がないか観察してみましょう。

よしはら歯科医院では、歯の生え変わりの際、歯科用CTやレントゲン写真を撮影し、永久歯の位置や本数を確認することが可能です。撮影した画像をもとに、現状のご説明・今後の対策や小児矯正のご相談も行っております。お子さまの歯並びに関してお悩みのある方は、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

歯並びのタイプ	影響するくせや形態
 乱い歯、八重歯 乱い歯：歯が凸凹に生えたり不揃いな状態	 頬の吸い込み 口唇の緊張 舌小帯が短い
 受け口 受け口：咬んだ時に上の歯より下の歯が前にある	 扁桃腺肥大 低位舌 舌小帯が短い 口呼吸
 開咬 開咬：奥歯は咬んでも、前歯が開いている状態 出っ歯：上の前歯が前に出ている。下顎が小さく後退している場合もある	 指しゃぶり 下唇巻き込み 舌突出癖 口呼吸 その他：発音障害やオトガイ緊張など
 交叉咬合 交叉咬合：咬んだ時に 上下の奥歯が横にズれている咬み合わせ。上下の歯の真ん中のズレが大きい場合、顔が左右非対称になる	 うつ伏せ・横向き寝 頬杖 片側咬みの癖



## かむかむフッキング

## ～菜の花肉巻きの梅風味照り焼き～

### 材料（2人分）

菜の花	16本	●醤油	大さじ3
ニンジン	20g	●みりん	大さじ2
ゴボウ	20g	●酒	大さじ1
豚薄切り肉	2枚	●砂糖	大さじ1.5
塩	少々	●梅干し	たたいたもの15gくらい
サラダ油	小さじ2		



### 作り方

- (1) 菜の花はさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。ニンジン、ゴボウは千切りにする  
●の調味料をあわせておく。
- (2) 豚薄切り肉を半分の長さに切って軽く塩を振り、菜の花4本+ニンジン1/2の量を肉があまり重ならないようにずらしながら巻いていく
- (3) 同じように、菜の花4本+ゴボウ1/2の量を巻き、それぞれ2ロールずつ作る
- (4) フライパン油をひき、具を巻いた肉の巻き終わりを下にして置き、転がしながらこんがり焼き色がつくまで中火焼く
- (5) (3)を一旦取り出して弱火にし、余分な油を軽く拭きとったら●を入れてとろみがつくまで煮詰める
- (6) フライパンに肉巻きを戻して絡めるように少々加熱したら出来上がり♪

## 春が来た～♪♪んだねえ～もぐもぐタイムにイチゴ食べっぺ～



ポカポカ陽気の春に旬を迎えるイチゴ♪♪お店にも沢山の種類のイチゴが並んでいます。特徴も様々あります。ぜひ美味しいイチゴを食べ比べよう！！ **\*豆知識\* イチゴには虫歯予防のフッ素が豊富に含まれています！**

### とちおとめ

全国的に現在最も多く作られている品種。甘味酸味のバランスがよく、果肉も締りがあり果汁は十分にあって美味しいイチゴ。香りも収穫後間もないものは甘く強い香りが特徴。

### 紅ほっぺ

「紅ほっぺ」という名前の由来は、ほっぺが落ちるくらいコクがあり美味しく、親しみを持ってもらえるようにという願いがこめられているそうです。果肉はやや固くしっかりとした食感があります。甘みだけでなく酸味とのバランスも良くコクがあつてとても美味しいイチゴです。

### あまおう

果実が大きく形が整っていて赤くてつやが良い、糖度が高い特徴を持つことから「あ」かい、「ま」るい、「お」おきい、「う」まいの頭文字をとって「あまおう」と名づけられた。その名の通り、果実が大きく形が整っていて赤くてつやが良く糖度が高いのが特徴。

### 山形のイチゴ狩りスポット

♥ 寒河江市観光いちご園 いちごガーデン

♥ めざみの里観光いちご園(飯豊町)

♥ 寒河江市観光いちご園 ストロベリーファーム

♥ どりいむ農園(白鷹町)

