

歯っぴいらいふ2025年2月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士 栩木 誠子

年明けとともに日本海側では大雪の影響も受け、被害にあわれた方もおられたと思います。

年末年始とインフルエンザが流行し体調を壊された方も多くいらっしゃったと思います。

乾燥することで症状も悪化することがございます。

常に加湿を心がけ時々空気を入れ替え換気などの対策をとりましょう。

常に乾燥や加湿には気を配り、もちろんうがいや手洗いなどもしっかりと行いましょう。

年明けは皆さまごちそうを沢山いただいたのではないのでしょうか。

普段とは違い一日中食べたり飲んだりとても幸せな食事を楽しまれたことでしょう。

増えてしまった体重を早くリセットし通常のリズムに戻しましょう。

健康な歯はダイエットにも役立つんですよ。

それは…考えてみましょう。

例えば痛みのある歯の人と、健康な歯の人を比べると良く噛んで食べることが出来るのは、健康な歯の人です。

良く噛むことが出来れば脳は体が出す満腹信号を感知しやすくなるため食べ過ぎることが防げるのです。

そのため健康な歯であればダイエットにもつながることが分かります。

良く噛んで食べることで唾液の分泌も増え歯の健康面からしても良いことです。

又脳の働きを活発にし、栄養の吸収率を高めてくれるのです。

豆知識として、インスタント食品などは糖質など多く含み、むし歯や肥満の原因にもなります。

ダイエットだけでなく、健康面からしても歯ごたえのある美味しく食べられる食品を多く取り栄養価の高い食物繊維などもとりましょう。



豆知識2つ目は…

昨年より書かせていただいていた歯並びについて関連する知識ですが運動能力にも影響します。

歯を食いしばるという動作は人が力を発揮するという観点からもかなり重要な役割を果たしています。歯が一本でもかけてしまうと体全体のバランスが崩れてしまい、パワーやコンディションにも影響します。

一流のスポーツ選手は歯がきれいですよね。

大きな体系の人でなくても、力いっぱい噛みしめると体重と同じくらいの力がかかるので、その力に歯が耐えられなくなるとエナメル質が欠けてしまったり、歯周組織が弱くなるなどのダメージが発生します。



歯や歯肉の健康には、カルシウムやマルチミネラル、コラーゲンが必須です

カルシウム…歯と骨の形成には欠かせません。

丈夫な歯と骨にはマグネシウムが働きをサポートします。

ビタミンDも一緒にとることで、さらに吸収率もアップします。

丈夫な体作りには是非カルシウムをとりましょう。

マルチミネラル…ミネラル補給

日本人に不足しがちなカルシウムや鉄、体内に欠かせないミネラルをまとめて配合しており、身体の基本機能を整えるためにも効率の良いミネラル補給のため是非…

コラーゲン…体の土台をサポートすると言われています。

コラーゲンはタンパク質の一種で体全体のタンパク質の約30%近くを占めています。

年齢と共に不足しがちなコラーゲンを補って骨の健康をサポートします。

女性にはコラーゲンは必須です。

美肌作りのためにも、しっかりととりましょう。

まだまだ寒い日が続きます。気を緩めることなく感染予防に注意をし、生活していきましょう。

矯正治療の最終はインプラントを用いたスピード矯正です。

次に続きます。

最近では、インプラント治療も一般的となりました。

矯正の分野でも今まで難しかった治療などもスピーディーに治療することが出来るようになりました。

前号でも歯が動くメカニズムについて書きましたが、インプラントは天然歯と違って歯根膜がないため力を加えても移動することなく、同じ位置にあることから、矯正治療時の固定として使用することができます。

矯正治療の前にインプラントを打ち矯正終了時に撤去することで今まで不可能だった治療が可能になる事も増え、矯正治療期間も短縮することが出来るというメリットもあります。

ただ外科的処置も必要になり経験豊かなドクターの技も必要です。

当院はインプラント治療も得意とする院長で、沢山の方が治療を受けられ、笑顔になっています。

一般的な欠損によるインプラントではなく、矯正でのインプラントは数例ではありませんが、行っています。

治療の選択肢の幅が増えますね。

お悩みをお持ちの方はまずは相談してください。

あなたに見合った治療法を提案できると思います。

矯正治療もインプラントが選ばれる時代となりました。

あたらし歯科医院 歯科衛生士 栩木 誠子