

Healthy



Smile

2015年7月発行 第38号

最近、栄養療法の溝口徹先生から教えて頂いた言葉があります。かの有名な発明王トーマス・エジソンの言葉だそうです。



The doctor of the future will give no medicine,
but will interest his patient in the care of human
frame, in diet and in the cause and prevention of
the disease. **Thomas A Edison** (1847-1931)

“未来の医師は薬を使わず、人間の構造や栄養に注意を払い、
病気の予防や根本的な治療をするだろう”



偉大な先人の期待に添えるよう、日々努力しております。

院長 渡部裕之



わたなべ
歯科医院

わたなべ歯科医院

〒362-0011

埼玉県上尾市平塚1691 8

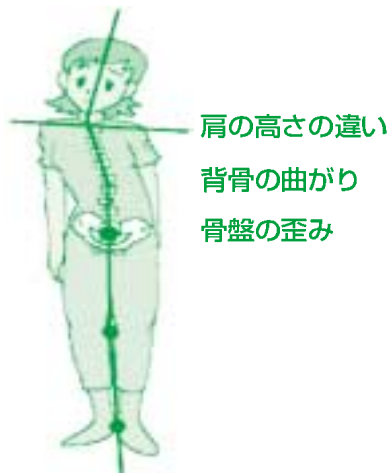
TEL 048 777 0404

FAX 048 777 2811

<http://www.watanabedc.com>

「体の歪み」

お子さんを
みてみましょう



肩の高さの違い
背骨の曲がり
骨盤の歪み

重心のずれ

●今、子どもたちの体に異変が起きています

昨年のNHKの番組『クローズアップ現代』でも取り上げられていました。

番組内では、整形外科医が関節回りの筋肉などが硬くなる、いわゆる運動器の機能不全が増加していることを指摘。その原因の一つとして、日常生活の中で子どもたちの動きのバリエーション、多様性が減っていることが影響していると考えられています。

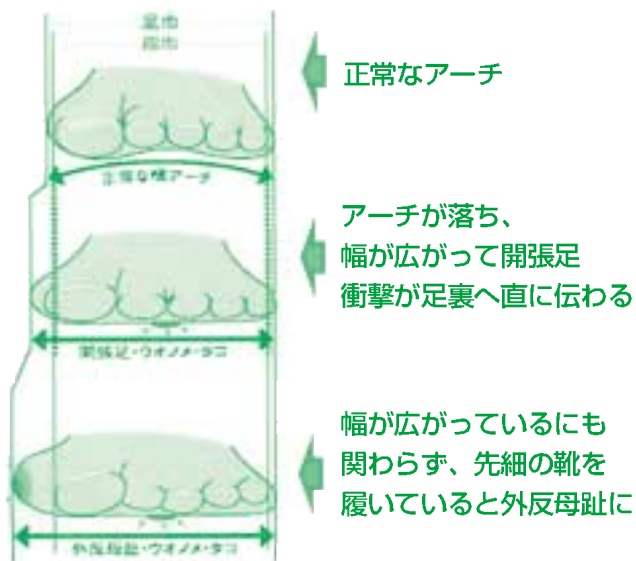
歯科の視点からは、例えばゲームやパソコンなど、同じ姿勢で長時間過ごすことにより、猫背など姿勢の悪い状態で体が固定され、体が歪み、歯並びやかみ合わせに影響していると考えられます。

文部科学省も子どもたちの体の異変を重く見て、適切な指導や治療につなげられるよう、学校の健康診断を見直すなど、対策に乗り出しました。

●子どもの健全な成長のため、ケアしなければならない時代に？

日常生活の中で、意識して気をつけることはできるかもしれませんが、子供の生活環境を変えることが難しいのであれば、成長期に歪んだ体にしない、適切なケアが必要です。

●子どもの体を支える足の成長にも変化が！



お子さんの足を見てあげてください

- ・アーチ（土踏まず）がちゃんとあるか
- ・開張足になっていないか
- ・巻き爪になっていないか
- ・タコやウオノメがないか
- ・ツメを短く切りすぎていないか

子供の身体は健全な足の成長に
支えられています



●体の歪みに注意しましょう

前傾姿勢・猫背



正しい立ち姿勢のポイント

- ・正面から見て、体の重心が曲っていないか
- ・横から見て、体の重心が曲っていないか
- ・肩の左右の高さは同じか
- ・頭が傾いていないか
- ・顎を出していないか、ひきすぎていないか
- ・顔の左右の対称性はあるか … など

●歪みのケア ~ 歯科のアプローチ

歯を削るといった歯科治療だけでなく、お子さんの成長年齢にあった正常な成長を助ける「プレメディカル=予防」に取り組んでいます。

顎の成長を適切に誘導するなど、子供のうちだからこそできることがあります。歯の矯正は大人になってもできますが、顎は大人になってからでは変えられません。



●日常生活における姿勢のクセを見直しましょう

姿勢のクセが歪みを生んでいることもありますし、せっかくなかみ合わせの調整をしても、歪んでいた時のクセを日常生活で続けていることで、また歪んでしまうということもあるからです。



チェックリスト

- 寝る**・柔らかすぎる寝具を使っているなどの原因で、背中・お尻が沈みすぎていませんか
- 座る**・ゲームをしているときなど、顎を引いた状態を長く続けていませんか
 - ・本を読む、テレビを見る 食事時などに体を丸めていませんか
- 立つ**・体が反りすぎていませんか ・片方の足だけに重心がかかっていませんか
 - ・猫背になっていませんか ・顎を引きすぎていませんか
- 歩く**・体を斜めにして歩いていませんか 背中を丸めて歩いていませんか
 - ・内股・がに股で歩いていませんか ・くつ底の減り方に片寄りはありませんか
 - ・くつをひきずっていませんか

ご家庭でお母さんが「予防」の視点でお子さんを見ていくことは、お子さんに丁寧に向き合うことにつながります。忙しい日常生活の中では、つい目先のことに意識が行きがちですが、「予防」の意識を持つことが、長い目で子供の成長を見守ることにつながるように思います。



当院も、歯科医療を通して、親御さんと共にお子さんの成長に寄り添い、健やかなお子さんの成長を見守っていきたくと考えています。

ぜひ、私たちの歯科医療における予防の取り組みをご活用ください。

6歳臼歯を守ろう！

その3



さあ、「6歳臼歯を守る」と云うテーマの連載も今回が最後となりました。今までのおさらいをしてみましょう。6歳臼歯が虫歯になりやすい理由として

- 1) 6歳臼歯は、それが生えてきたことに気がつきにくいから
- 2) 生えたての6歳臼歯は、成熟した永久歯と比べて柔らかいので抵抗力が弱いから
- 3) 上下の6歳臼歯がきちんとかみ合わさるまでに時間がかかり、歯の自浄作用が期待できないから
- 4) 歯の溝が深く汚れ細菌がたまりやすいから
- 5) 間食（おやつ）の与え方

などが、挙げられましたね。最終回は、具体的なお手入れ方法について、お話しさせていただきます。

基本的には、まず、お子さん本人の自主性を尊重しつつ、**小学校の高学年ぐらいまでは親御さんが仕上げ磨き**をしていただくように、お願いします。「えっ、そんなに大きくなるまで?!」とか「忙しくて時間がありません。」と云った、御意見も聞こえそうですが、やはり、いちばん身近な親御さんがお子さんのお口の中に関心を持っていただくといった面からも、「仕上げ磨き」は最優先事項です。失礼ながら、ご自身で完璧にお口の中のお手入れが出来ていたなら、虫歯や歯槽膿漏にはならないわけでして・・・それほど、お口の中を磨くという事は難しいのです。具体的には、仰向けにしたお子さんの頭をひざの上に乗せていただき、出来るだけ明るいライトのもとで小さめの歯ブラシの毛先で、溝を掻きだすようにブラシしましょう。次に、お口を閉じ気味にさせて、歯の横面をこすって下さい。仕上げは、フッ化物入りペースト、もしくは、フッ化物入り洗口剤を使いましょう。フッ化物は、歯の質そのものを強く仕上げます。次に、虫歯の成りやすいところをまず重点的にブラシして下さい。具体的には、上の前歯の表側・歯と歯の間、奥歯のかみ合わせ部分と歯と歯の間。もし可能なら、糸ようじ・デンタルフロスを使って戴くのがベストです。

詳しくは、当院のスタッフにお気軽にお尋ねくださいね。