

皆様、こんにちは。

夏真っ盛りですね。連日の猛暑の中いかがお過ごしでしょうか。熱中症や食中毒のニュースも多くなってきており、さらに「手足口病」も流行してきています。暑さに食欲や体力が奪われがちですが、出来る限り上質な栄養や休息を取り、そして、手洗い・うがいも怠らず、しっかりやっていきましょう。

《お口の健康のために》

咬み合わせを維持することの大切さを知ろう

咬み合わせを維持することは、私たちが毎日を生き生きと過ごすためにとても大切なことですよね。でも、どんな理由で大切なのか、改めてこの機会に知っておきませんか。

1) 見た目の美しさ

現代の日本人の多くは、「お口」に何らかのコンプレックスを抱いているそうです。良い咬み合わせを維持することは、お口だけでなく、顔の表情そのものの美しさにも繋がります。

2) 食べ物が良く咬める

咀嚼は、食べ物を飲み込める状態まで「咬む」ことですが、「良く咬める」つまり、食事をキチンととることは、健康を維持するうえで非常に重要です。

3) 正しく発音できる

発音・発声には、舌や上下の歯の位置などが大きく関係します。ですから、咬み合わせが崩れた状態ですと本来の正常な動きや位置を保てなくなるため、変な発音になったり、息がもれて、聞き取りにくい言葉になったりしてしまいます。

4) からだのゆがみ、顎関節症の予防

歯は上下左右隣に歯が依存してはじめてその位置に有ることが出来ます。歯を失ったまま放置すると咬み合わせが崩れ、その異常な咬み方のために筋肉の使い方にアンバランスが生じ、しいては、体のゆがみや肩こりに繋がります。また、顎関節にも負担が掛り続けることにより、口が開けにくい・閉じられない、頭痛、肩こりなどさまざまな症状を引き起こす‘顎関節症’の一因になりやすいです。

これらのように、「咬み合わせ」を維持することは健康を維持することにつながります。ですから、ムシ歯や歯周病で歯を失うことが少ないように、また不幸にして失ってしまったとしてもそれを放置せず、ブリッジ、入れ歯、インプラントなど、よりキチンと適切に咬み合わせを復元することがとても大切です。早めの歯科検診・積極的な検診でしっかりした咬み合わせを手に入れてください。

今月のおすすめイベント



相模大野もんじぇ祭り

◎8月24日/25日

◎“相模大野の夏の夕涼み”と題した食と音楽のイベント。
両日とも花火も打ち上げられます。

今月のおすすめレシピ



パプリカのマリネ

材料（3~4人分）

- パプリカ(あれば赤黄橙) 1個ずつ
- オリーブオイル 大さじ1.5
- すし酢 大さじ1.5 ●ハチミツ 大さじ1

作り方

- (1) パプリカは種を取り、縦8~10等分に切り、オーブントースターで約10分焼く。
- (2) マリネ液の材料をよく混ぜておく。
- (3) (1) を冷水に取り、皮を剥き、(2) に漬け込み、冷蔵庫で半日以上寝かせたら出来上がり。

おすすめおロググッズ

歯間ブラシ

◎歯間サイズに合わせて、幅広いバリエーションもあり、貴方のお口の状態、歯間サイズから選べます。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧を。
当院HPからバナーをクリックください。

かおるママ歯科医師の

ワクワク
子育て日記



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1H無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>

〒242-0006

神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F