

# SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第29号

こんにちは。院長の加藤 義浩です。  
夏休みはいかがお過ごしだったでしょうか？  
私たちは軽井沢に、家族みんなで来まして。

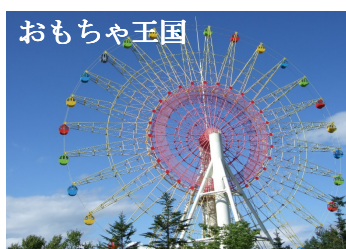
義理のお母さんのお家が旧軽井沢にあるので、一家でお泊りです。子供たちは、このお宅の広いリビングで大はしゃぎです。我が家のマンションより間取りが広いですし、なにより散らかっていません。



浅間山



近くの公園



おもちゃ王国

二日目はよい天気でしたので、みんなで軽井沢のおもちゃ王国に行きました（写真）。毎年のように訪れており、子供たちも楽しみにしている行事の一つです。

その次の日は穴場の？軽井沢町の町

営プールで大騒ぎです。子供たちを昼寝させた後はお散歩。夕ごはんは毎年お伺いするカツ屋さん「福幸」で。このカツはすごく厚くて美味しいです。2泊ほどして、定番「峠の釜飯」を横川で購入して帰りました。今年は、思っていたより、道路が混んでいなかったのよかったです。

高速代もだいぶ安くなりました。土日休日なら以前の半額以下です。ちよつと急げば車で2時間。未だ行かれていない方、いかがですか？結構安くて楽しめます。

さて、話は変わりますが、7月の日食ご覧になりましたか？

あいにく鴻巣では、完全に太陽が隠れることがなかった為、町全体が急に暗くなったり、ダイヤモンドリングを見ることも出来ないのが残念でしたが、46年ぶりという事で、何日も前から楽しみにしていました。

なかなかお目にかかれないものでしたので、診療所から、デジカメで写真を撮りましたので見てください。しかも、日食メガネを使わずに、医院にあったレンズのフィルムを利用して特製めがねを作って撮ったんです。ちよつと雲がかかったりと見えなくなることもありましたが、何とか写真を撮ることが出来ました。自然の神秘、すごいですね。

いつも思うのですが、こういった現象が起こるのを事前に計算をする人たちが頭脳、いったいどうなっているのかね？今はコンピュータが計算するとはいえ、私なんかとはまったく違うの

向かって左から。

左端はほぼ75%：マックスに欠けている部分日食



でしょうね。次回は2035年9月3日だそうです。楽しみですね♪

加藤 義浩

先月に続いて、本の宣伝です。お買い求めいただくと、DVDなども差し上げております。よろしくお願ひ申し上げます。先日は、松山市（愛媛県）の読者から葉書がまいりました。びっくりしました。でも、本当にありがたいし、とても嬉しかったです。





# もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

## 子供の矯正は7歳までに②

あなたの「歯並び」は大丈夫ですか

お子さんの歯並びが、気になったことありませんか。成長期は、歯にとっても大切な時期。矯正の治療を始めるのは、一般的には成長期にある子供の時期が有利です。それは、噛み合わせが完成してしまう前に、悪い歯並びの原因や症状を早く取り除いて、あごの良い成長につながる手当てができるからです。

まずは今、お子さんの歯並びが問題ないか、矯正が必要なのはどんな歯並びですか、右の図を見て確認してみましょう。もし、一つでも該当するものがあれば、早めに矯正歯科へ相談してください。

また、次にあげるような乳歯であれば、歯並びが悪くなる場合があるので、注意が

### 歯並びチェック

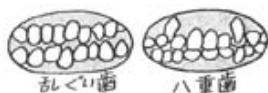
1. 奥歯で噛むと下の前歯が上の前歯で2/3以上覆われて隠れてしまう



2. 上の前歯が極端に前へ出ている



3. デコボコの歯並びになっている、または犬歯が前に飛び出している



4. 下あごが上あごより前に出ている状態



5. 上下の歯の噛み合わせが左右にずれている



6. 奥歯を噛みあわせると、上下の前歯が噛みあわず、開いた状態になる



### ① 早く抜けた乳歯

虫歯などで乳歯が抜けてしまった場合、特に奥歯の場合は6才臼歯が前の方に動いてしまつて、生え変わる永久歯に大きな影響を与えます。

### ② 隙間のない乳歯

乳歯の場合、前歯の間に隙間があるのが普通です。それは、永久歯に生え変わる時、永久歯のほうが大きいので、そのためのスペースを乳歯のときから確保しているわけです。ぴっちり隙間のないきれいな歯並びの乳歯は「乱ぐい歯」予備軍になってしまいます。

こんなふうに、歯並びは子供の歯が生え始めた時からよく注意しなければなりません。でも、歯列が乱れても子供の時期から成長に合わせて治療を始めれば早く治せますので心配いりません。



## 家庭で出来る予防方法

親御さんなら、歯並びが悪くなつてから矯正治療を受けさせるよりも、その前に歯並びのよい子に育てたいと思うことでしょう。あごが小さい場合、8割は育て方で、遺伝は2割と云われています。一番長持ちする、きれいな歯並びを作るために、下記のことを気をつけてみてください。

- 1口30回を目安によく噛む
- 猫背を直す
- 大きな声を出しながら、元気よく外遊びをすること
- 乳歯を虫歯にしない
- 食欲のある子に育てる
- ほおづえをやめる
- 仰向けに寝る
- 食事は正面を向くこと
- 猿のまねなど、下くちびるを突き出して遊ぶのをやめること
- 指しゃぶりをやめる
- くちびるを噛むクセを直すこと
- くちびるを閉じて鼻で呼吸すること
- 物を噛んで遊ばない

きれいな歯並びであることは将来の健康にもつながることです。あごを手術するような矯正治療以外、保険はききません。しかし、歯並びで気になることがあれば、早めに歯科医に相談し、高額であったとしても、矯正は子供へのプレゼントと考え、費用を安くする方法よりも納得できる医院で、きちんとした治療を受けさせることをお勧めいたします。

# 歯の健康とくせ

子供の歯並びは大人になっても、見かけの美しさ以外にも体のバランスや健康に影響を与えます。一般的に受け口といわれる反対咬合は、親が受け口だと子供も受け口になりやすい、といった遺伝的な要素は確かにあります。そのような遺伝とは別に、指しゃぶりなどの長年の「くせ」や習慣も歯並びに影響を与えます。

## 指しゃぶりにいると出っ歯になるの？

指しゃぶりは、赤ちゃんや小さな子にとっては生理的な行為ですから、ほとんどの子がしますが、いずれはやむものです。しかし、問題は、指しゃぶりがとまる時期。4歳過ぎでもずっと指にタコができるくらい吸っている、上の前歯が外に出てきてしまいます。4歳過ぎても止めない場合は止めさせるようにしましょう。



## 早く卒乳しないと虫歯になる？

離乳の完了は15ヶ月くらいです。すから1歳半くらいまでは、おっぱいを飲んで、おっぱいミルクを飲んでるお子さんも少なくないかもしれません。しかし、栄養面から見たら、もう卒乳してもいい時期。しかも、母乳には糖が含まれているので、夜寝る前の授乳や夜中の授乳は虫歯の原因になるのでやめたほうがいいですね。

また、1歳半くらいになるとコップでも飲めるようになります。そうなたら、ほ乳瓶も卒業しましょう。



## はしの先を歯と歯の間に入れるのはすきつ歯の原因？

食事の時に、なぜかはしの先を前歯の歯と歯の間に入れるくせがあるお子さんがいました。食事中はご両親に注意され、くせは直りましたが、歯みがきの際に歯ブラシを入れたり気づいたときにはすき間ができてしまいました。しかし、4歳ぐらいいまにくせを直すことができます、自然と前歯のすき間はふさがりました。早めに気づいて直してあげることも大切なことです。



# 簡単節約生活

クローゼットやたんすの奥に眠っている洋服や生活用品、そのままにしませんか。リサイクルショップに出してもあまりお金にはならないし、ただゴミとして出すのも、もったいない。そんな中、売り上げ低迷する百貨店や量販店で新たなサービスが出てきました。それが、「不用品の下取り」です。買い替えや処分を検討しているものがあれば、まずは「下取り」できるか確認してみたいかがでしようか。もちろん、ネットオークションやフリーマーケットで高く売れるようなものは、そちらで売ったほうが得です。「下取り」に出したほうがお得なのは、処分料がかかるものや処分しにくいものです。

では、実際どんなものが下取りしてくれるのでしょうか。車や家電は今は当たり前ですが、百貨店などでは靴やスーツ、バック、下着、水着、浴衣などありとあらゆるものが下取りの対象になっています。しかも、百貨店の下取りキャンペーンのおかげで、いろいろな業種やお店でも下取りセールを行っています。ほとんどがそのお店で使える商品券との交換ですが、回収されたものは燃料や発展途上国への支援に回されるので、エコや国際貢献にも協力できることにもなります。残念なことに、実施されている時期が限られているので、各百貨店やお店のホームページをこまめにチェックしましょう。

下取りの際に基準もあるので、あらかじめ確認してから持参しましょう。

## 【下取りキャンペーンを行っていたお店】

- イトーヨーカ堂（衣料品・日用品）
- 小田急百貨店（婦人靴・紳士靴・婦人バック・スポーツシューズ）
- バニーーズ（スーツ）
- 西武百貨店・そごう（婦人靴・ハンドバック）
- マルイ（水着）
- 大丸（浴衣）
- ワコール（ブラジャー）
- Zoff（めがね）
- JIN's GLOBAL STANDARD 全店（めがね）
- アルク（めがね）
- アップル（パソコン・iPod）



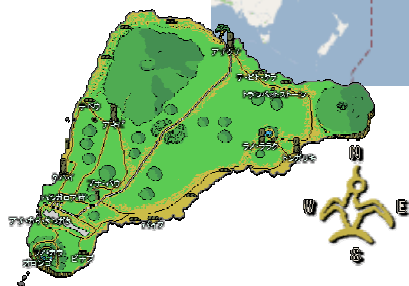
# そうだ、旅にでよう



## チリ イースター島への旅

ギネスブックにも載っているほど、世界で一番人が住んでいる島で他の島から離れているところを知っていますか。石で組まれた台座にのる巨大な人の形をしたモアイ像のいる島といえはわかる方も多いのではないのでしょうか。イースター島は、南太平洋にぼつんと浮かぶ小豆島ほどの大きさです。そんな小さな島ですが、イースター島にはモアイ像も含めさまざまな謎がいまだ解明されず残っていて、それがまた島の魅力にもなっています。

「絶海の孤島」イースター島は、飛行機か船で行くことができますが、クルーズ船の寄港地としても人気があります。しかし、回りは大海に囲まれている、大



オロンゴ岬からみた島人レースで使われるモツ・ヌイ島



きな船で着岸することはできず、常に波のある海を小さな小船で渡るこ

のに、ヨーロッパの大航海時代よりもっと昔に南米から移り住んできた人たちが先住民としていたのです。その先住民たちがモアイ像を作り、そして、オランダ海軍がこの島を発見した時には、すでに先住民はほとんど滅亡状態で、モアイ像の多くは倒された状態だったのです。なぜ、そうなってしまったのか、

いろいろな仮説がありますが、私もイースター島に行く前に「イースター島の悲劇」という本や「ラパ・ニユイ」という映画を見て、イースター島の神秘とロマンに心を躍らせて、この島に行ってきました。

島に行くとき、日本

本でコンビニに街中で出会うほど、道を歩けばモアイに出会う状態です。どこへ行っても、島の神様であるモアイ像が



アフトンガリキの15体並ぶモアイ像

います。どれも同じ顔をしているようにおもわれがちですが、それぞれのモアイに表情があり、形もさまざまです。18世紀には、すべてのモアイ像が倒されてしまった状態であったのですが、日本のタダノが立て直してくれたおかげで今もその姿が見られます。以前、マナーの悪い日本人観光客がモアイに落書きをして逮捕されたニュースがありました。モアイ像は島の神様で触れることも台座に乗ることも許されていません。行った際はご注意ください。

イースター島はほとんど資源がないので、飛行機が1週間来ないだけでも食料がほとんどなくなってしまう、大変になる島ではあります。だからこそ、町のレストランで出るエンパナーダ(揚げたパイ)や、道端で売られているグアバジュースがとても美味しく感じれます。ウニも海岸で採れるので、新鮮な魚介類も味わってみてください。

イースター島は、モアイ像を見る以外の観光はほとんどありません。しかし、荒波を乗り越え、はるか昔に大冒険をしてここまでたどり着いた人々に想いを馳せながら、青い空と360度海だけの景色を眺めて過ごすのも旅の醍醐味ではないでしょうか。



エンパナーダ