

スマイル通信

第 5 号



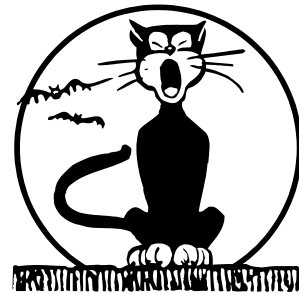
平成 14 年 3 月 1 日発行
ささくら矯正歯科クリニック

みなさんお元気ですか。2002 年も明けたと思ったら、はや 3 月。いよいよ春本番です。北国の春はすばらしいですね。長い間雪の下でじっと我慢していた花々がいっせいに芽を出し美しさを競うように咲き誇ります。なんだか心ウキウキですね。何かいいことありそうな?? 春は出会いと別れの季節でもあります。学校でも、あるいは職場でも、悲喜こもごもの風景が繰り広げられていることでしょう。当クリニックもこの 4 月、10 周年を迎えます。これを機に、皆様が正しいかみあわせと美しい歯ならびで快適な生活がおくれるように、歯に関するいろいろな情報を今まで以上に発信して参りたいと思います。スタッフ一同も心機一転してがんばりますので、どうぞよろしくお願いたします。

春です。さあ美しくなりましょう。

口呼吸をやめよう。

私たちは毎日呼吸をしています。自分がどんなふうに呼吸しているか意識している人はほとんどいませんね。あなたの周りにもポカーンと口をあけてテレビに夢中になっている人はいませんか。呼吸は鼻からするもの。口で息をすると冷たく乾燥した空気が雑菌とともに肺に入っていきます。このため、のどを痛め、扁桃腺が腫れやすくなります。このような状態が続くと免疫力が低下し、いろいろな病気にかかりやすくなります。また、口呼吸の人は唾液の分泌が少ないので、前歯にむし歯ができやすく、歯周病にもかかりやすくなります。口呼吸を続けていると、口の周りの筋肉の緊張がなくなり唇の力が弱くなります。そのため、なんとなくだらしない顔つきになり、歯並びも悪くなり、発音が不明瞭になったりします。ひどい場合には、あごの骨の形も変えてしまいます。ものを飲み込むとき舌を前歯の裏に強く押し当てて飲み込むからです。ものを飲み込むときに上下の前歯の間から舌がはみ出している人はいませんか。こんな人は要注意! このような舌癖は矯正治療の前に直しておかないと治療の妨げとなり、治療期間を長引かせます。その上、矯正治療が終わって、せっかくきれいになった咬み合わせが元に戻りやすいのです。



舌、スマイルのトレーニングをしましょう。

そこで、舌癖のある方は、矯正治療を始める前に、**正しい舌の位置、くちびるの状態を把握し、正しい飲みこみ方**ができるように舌のトレーニングをし、口の周りの筋肉を上手に使うことで口角を上げた美しいスマイルを覚えましょう。

当クリニックの専門のスタッフがお手伝いします。

ホワイトニングはいかが?

歯の変色(黄ばみや黒ずみ)が気になっている方はいませんか。変色は美しい笑顔の大敵です。ホームブリーチングでかなり白くなります。矯正治療終了後のブリーチングは特におすすめします。いっそう効果的ですので是非お試しください。詳しくは受け付けまたはスタッフにお尋ねください。



<顎変形症>ってご存じですか。

矯正治療だけでは対応しきれない骨格性下顎前突(重度の受け口)、顎偏位(顎が曲がっている)に対し、外科的矯正治療が広く行われています。具体的には、顎、顔面の非対称や不正咬合の改善に外科手術を併用して咬合を再構成し、咀嚼システムの機能と審美性を改善するものです。この場合、外科手術はもちろんのこと、術前、術後の矯正治療は健康保険で対応できます。もしあなたの周りにこのような症状で悩んでいる人がいたら、ぜひ教えてあげてください。きっと喜ばれますよ。

ミニ知識・健康寿命ってなに

平均寿命という言葉に代わって最近よく用いられる言葉です。「二十一世紀の国民健康づくり運動」を進めるための指針として厚生労働省は「健康日本 21」を策定、発表し健康な寿命を伸ばすことを目標として生活習慣変革を国民に呼びかけています。この健康寿命を達成するための最重要課題の一つとして歯の健康があげられてます。皆さん! 歯を大切に健康で長生きしましょう。

お知らせ

当クリニックの開院 10 周年を記念して下記の要領で講演会を開催いたします。春の一日をご一緒に楽しく過ごしませんか。皆様のご参加をお待ちしております。
日時: 4 月 6 日(土)午後 2 時から 4 時まで
場所: メルパルク(郵便貯金会館): 新潟市川岸町 2-1 TEL: 232-0101
講師: 福田純子氏 福岡県生まれ、フリーアナウンサーを経て、文化団体<笑顔共和国>を建国し、<笑顔の種まき>運動を世界中に展開している。エッセイスト、笑顔共和国大統領
タイトル: 笑い人生(仮題)
費用: 無料
申し込み締め切り: 3 月 25 日 FAX227-1415 または
E-mail: sasakura@rc4.so-net.ne.jp
なお、座席数が限られていますので、先着順とさせていただきます。



皆様からのホットな原稿(何でも)を募集いたします。楽しいスマイル通信にしたいと思います。どうぞふるってご応募ください。

