

加藤新聞

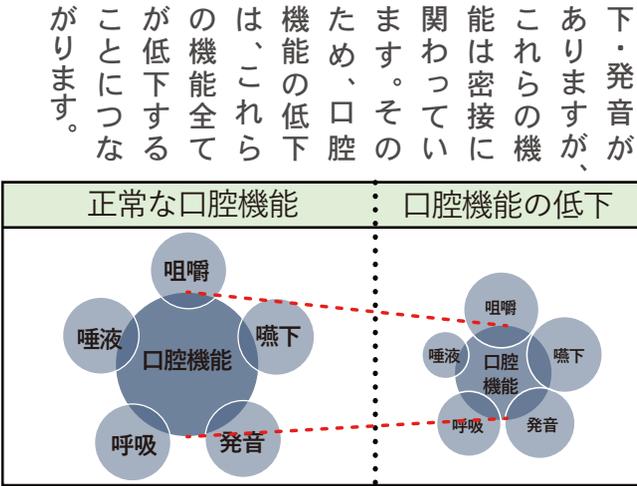


口腔機能低下症

口腔機能低下症とは、その名の通り、口腔の機能が低下する症状のことです。

口腔機能低下の概念

左図をご覧ください。



臨床的には、生理的老化と病的老化が要因で、口腔機能低下となります。病的老化では、疾病による突然の機能低下が認められる場合があります。また、早い老化と速い老化が組み合わさり、早い+速い老化となり加齢的な機能低下が認められることもあります。

この度、加藤歯科医院では口腔機能低下症の小冊子を作成しました。50歳以上で保険が適応できます。ぜひ検査を受けてみてください。

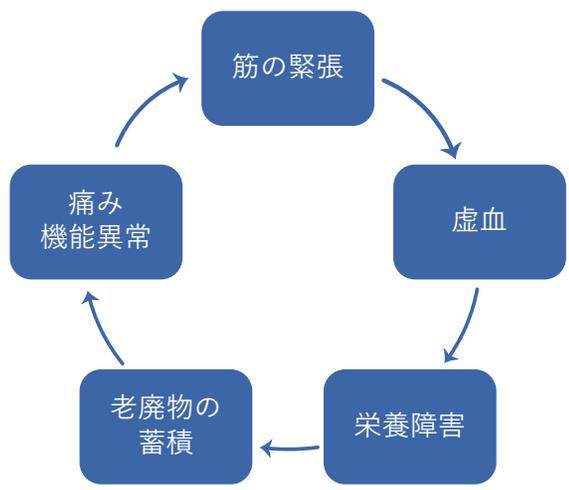
筋筋膜痛

歯痛と間違えて、毎日2〜3名の筋筋膜痛の方がご来院されます。

筋筋膜痛発症のサイクル

筋肉が緊張すると、血液の循環が悪くなり、虚血に陥ります。そうすると、栄養障害が発生し、老廃物が蓄積します。痛みを伴ったり、機能異常が生じたりし、筋肉がさらに緊張します。

このサイクルにより、筋筋膜痛が発症します。このように筋筋膜痛は瞬発的でなく、持続的な症状です。



筋筋膜痛は、ストレス、睡眠不足、全身疾患、免疫低下などの要因で、症状が現れやすくなります。最大咬合力の5〜20%程度の弱い力でも筋肉の虚血が生じると言われています。過緊張が進むと、さらに虚血が進み、感作を経て、索状硬結になります。索状硬結とは、肩や首が凝ったときの「しこり」と同じようなものが咀嚼筋に起こります。頭頸部の多くの筋肉が協調して噛むという行為を行っています。特に歯痛と間違えることが多いのです。

硬いもの・大きいもの・ガムなどを食べない、噛まないようにすること

で負荷を軽減し、噛みしめ癖を改善しましょう。

加藤歯科医院では、温罨療法やストレッチ療法をお勧めしています。詳しい内容を知りたい方はスタッフまでお声掛けください。資料があります。

院長のオススメ図書

3才から6才までの観察が歯並びを決めます。

44%の子どもが叢生です。

●叢生を治す三つの方法

叢生を治すには、狭い歯列を広げて、歯の大きさと一致させる必要があります。一般的に考えられるのは次の三つの方法です。

- ① 発育不足の歯列を刺激して育成する。
- ② 発育不足の歯列を機械的に拡大する。
- ③ 歯を抜いて、ワイヤーで歯を整える(マルチブラケット)。

このうち①はおうちでできる矯正です。歯列を育成して広げるために生活習慣を見直して口周りの発達を促します。通院の負担もかかりませんし、正しい習慣を覚えればこの先もずっと歯並びのトラブルを回避できます。短所としては、改善までに

時間と努力が必要なことです。子どもの発育に合わせて適切な時期に開始することも重要で、タイミングが遅ければ努力が無駄になってしまいます。

②③は歯科医師が行う治療で、②は床矯正治療による治療法です(床矯正以外の治療法もあります)。③は一般的に矯正専門医がおこなう抜歯による矯正治療です。

どの治療にもプラスとマイナスの両面があります。

●発育空隙を育てましょう。

発育空隙を作るためには、食材にかぶりつくか、リスのように前歯で咬む、咬断運動を促す食事を用意します。

●悪い習慣に注意しましょう。

姿勢、正しい座位、悪い癖、口を閉じる、適正な舌位、左右均等に噛む、正しい歩き方、スマホやパソコンの長時間使用などに注意しましょう。

< 参考書籍 >



『0歳からの おうち矯正』

弘文堂

2023年7月
加藤新聞 Q & A

Q ちよつと早い海開き。おすすめスポットは？

院長 角島 松岡 角島
河口 土井ヶ浜 笹田 土井ヶ浜
倉岡 角島 吉村 土井ヶ浜

Q 夏ハテ予防、何してる？

院長 ストレスをためない、しっかりと睡眠をとる
河口 睡眠
倉岡 しつかり水分と塩分、あとお肉
松岡 大好物を食べて飲む
笹田 トマトをいっぱい食べる
吉村 しつかり食べて寝る+適度な運動

今月のコラム

愈思 朋子

加藤新聞をご覧いただきましてありがとうございます。受付兼助手の倉岡です。

さて、今回は最近再開したマイブームのお話しをしたいと思います。

実は私、映画を見に行くのが大好きなんです。コロナがあつて足が遠のいてしまっていました。最近また行くようになりました☆ジャンルは問わず！と言いたいたいところですが、ホラー系は夜寝れなくなるので見に行きません。それ以外なら邦画、洋画、アニメ、色々見ます。父も映画好きで今はもう処分してしまいました。映画のビデオが父の部屋の棚いっぱいになりました。映画好きとか収集癖とかこういうところは父親似なのかもしれません。

最近も見に行つたのですが、映画を見に行くとはまる前に色々予告が流れますよね？予告が長くて嫌、という方もいらつしやるかもしれません。私が、私は次は何を見ようかなとワクワクしながら見てしまいます。しかし、困つたことにどれも面白そうで全部行きたくなってしまふ！制作会社の畏にはまってしまう、映画破産しそうです…。なので、映画は月1本と決めて厳選して行くようにしています。(時々ご褒美で回数が増えます)

お家でゆっくり映画を見るのもいいですが、大画面の大迫力で楽しむのもまたオツですね☆皆さんもこの映画が面白かつたよ！というのがあつたら教えてください。

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2023年7/15(土)、8/19(土)

お盆休み 8/11(金)~8/15(火)

土曜日午後診療のお知らせ
~矯正治療~

2023年7/29(土)、8/26(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

医院紹介動画を作りました！



ホームページに掲載中です。是非ご覧ください！



Q&A総数1,500件以上！
歯の悩みをすぐに解決！！

HPを是非ご覧下さい！



<https://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院

検索