

# 歯っぴータイムズ 2023年3月号



いりさ歯科医院 TEL: 096-223-7360

住所: 熊本市北区八景水谷1-24-24 診療時間 9:00~13:00 14:30~18:00



## 今月のクイズの景品コーナー

今月のプレゼントは  
むし歯にならないお菓子



## 白衣を脱いだ私の独り言

1月26日に「野村ひとみ先生の接遇勉強会」を開催しました。その時にならったのがVUCA(ブーカ)。現代は、新型コロナウイルスなどの疾病や、台風・地震などの災害、AI技術の急激な進化により世の中の変化を予測しにくくなっています。この先も、どのように変化していくのか予測が難しい状況のことです。

そんな混沌とした時代だからこそ、心と体のメンテナンスのために、休日は金峰山にでかけます。山頂で食べようと、上熊本のマックでチキンクリスプマフィンを買ってから登るのが好きなのですが、高くなりましたね。昨年の3月140円→190円、節約のためにソーセイジマフィンにしたのですが、やっぱり値上がりして180円。私のささやかな楽しみが…。

「インフレ」いや「スタグフレーション」に突入してますね。大学生を二人かかえているので、より節約にはげまねば! 今後日本の生活は、飽食↓粗食になるでしょう。なんでもよく噛めるように、お口の健康はより大事になります。みなさまお口のメンテナンス頑張ってくださいね。私は歯科医師頑張ります!!

## 患者さんが知らない歯の話

## ストップ! 「お口ポカーン」

マスク生活になって、はや3年…口呼吸が増えてきて心配している私。

特に子供たち!! 口呼吸は危険ですよ～。

口呼吸だと、初期むし歯の補修や細菌の活動を抑制してくれる唾液の機能が十分に働かず、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

また、「お口ポカーン」だと唇の力が前歯に加わらないので「出っ歯」になったり、舌がいつも出ているために「うけ口」や「開咬」になる可能性があります。

こうなると、かみ合わせが悪くなり食事もしづらくなりますし、発音も悪くなります。

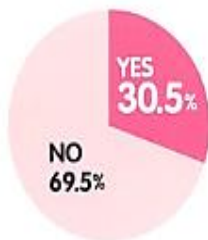
こうした骨格に与える影響は、成長期に入る前にぜひとも取り除きたいものです。

「お口ポカーン」対策は、いつはじめても歯や体に良い効果がありますが、最大の効果を上げるには…「今でしょ!!」



### 子どものお口ポカン率

3500人の保護者に聞きました。  
お子さんは日中よく口を開けていますか?



子どものお口ポカン率とは、つまり「口呼吸が疑われる」子どもの割合のこと。100%とは言わないまでも、多くのケースで口呼吸をとまっています。

### こんな口もとにご用心!



### 歯の健康への影響は?

#### 歯並びが悪くなりやすい!

口を閉じないことによって、くちびるの力が前歯を押し込まないため出っ歯になりやすくなります。また、下あごがダラリと下がった舌に押し込まれて、受け口になってしまうことも。



#### むし歯や歯周病のリスクに!

唾液が乾きやすいために、初期むし歯を補修してくれたり、細菌の活動を抑え込んでくれる唾液の大切な機能が十分に働かず、むし歯や歯周病になりやすくなります。



## お祝い

先日学生時代の友人に赤ちゃんが生まれたので仲が良かった4人で会いに行ってきました！コロナも少し落ち着いてきて普段全員で会える機会もそう多くはないので久しぶりに集まり、色々な話聞けてとてもいい時間を過ごすことができました。当日に出産祝いの品をみんなでわくわくしながら決めて渡し、とても喜んでくれたので良かったです。何より出産前にお腹を撫でていたので無事に生まれてきてくれたこと、そしてあのお腹にこんなにかわいい赤ちゃんがいたんだ〜！と、とても感動しました。抱っこさせてもらって驚いたのが手足の長さです。友人も旦那さんもすごく身長が高いのでこれから二人みたいに大きくなっていくのかなあと思うと成長が楽しみです。 D H Y

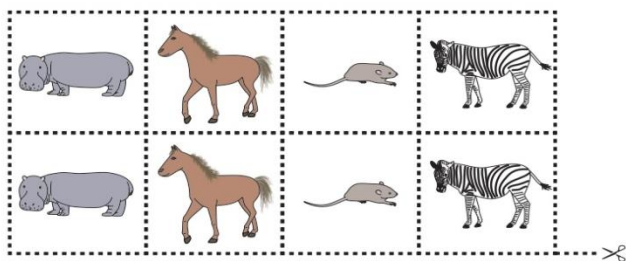
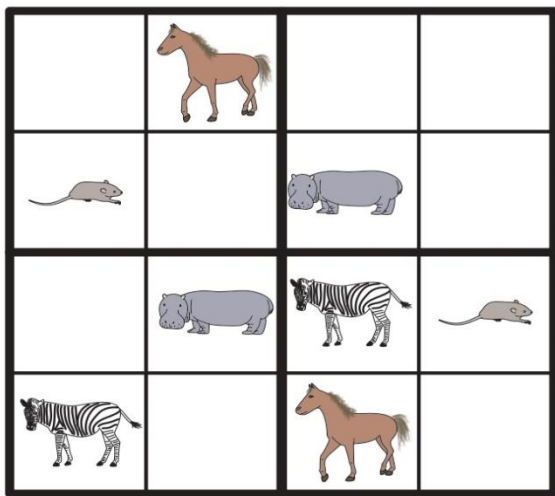
FAX番号はこちら  
⇒096-223-7370

当選者おめでとう

☆  
☆  
☆

## <ルール>

- したの えの どれかを えらんで、あいている マスに いれましょう。
- たて・よこの れつと、ふとい せんで かこまれた 2×2の ブロックの なかには、おなじ えを つかえません。



## 空欄をぜんぶうめてね！

ご家族やご友人と一緒に挑戦してみてくださいね！  
FAXをお持ちの方はこのページをそのまま送信してください。  
正解者には抽選で3名様に、院長の学会・勉強会土産をプレゼントしています。  
※景品の詳細は表ページ左上の欄に掲載しております。

お名前

ご住所

3 MARCH 2023

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

緑：半日診療 赤：休診日

## 編集後記

今月の編集を担当いたしました。DHのYが産祝いの記事で、DHのKが産祝いの話をしました。私は家族全員と親戚と集まり、両親の還暦お祝いをしました。赤のちゃんお祝い、波佐見焼きのペアのお茶碗をプレゼントし、とても喜んでくれました。ちゃんお祝いは嫌がるかなあ、ちゃんお祝いのですが、案外ふたりともノリノリで着てくれて、良い写真が撮れました。波佐見焼きのお店は、いくつか行き、おしゃべりな柄やしぐめの柄などピンからキリまでたくさん種類あって、見ていただけでも楽しかったです。最近では食器に興味があるので、今度自分用の皿を探しに行こうと思います。