

さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく



加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801

tel(0562)33-4180

fax(0562)33-4188

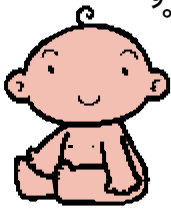
歯並びと習慣

歯科医師 長島 渉

歯並びは、まだ歯が生えていない赤ちゃんの時から習慣が大きく影響します。

それは、授乳の時期に母乳のみで育った子に比べて哺乳ビンを使って育った子は吸う力が弱いために口の周りの筋肉が鍛えられずに、吸ったり飲み込んだりするといった動作がうまくできない子が多いということです。そのことが、あごの成長を悪くして歯がきれいに並ばないということをおこしやすくなります。

また口の周りの筋肉が弱いと口をいつもぼかんとあけてしまい口で呼吸をするので、外界のウイルスや細菌などが直接のどを刺激し、風邪などにもかかりやすくなります。このように赤ちゃんの頃からの習慣の積み重ねが歯の並びにあらわれてきます。



最近では、このような口の周りの筋肉が弱い場合に鍛えることができる器具がありますので気軽にスタッフに相談してください。

口臭に効く食べ物

歯科衛生士 佐藤 綾

牛乳

胃の中に入ると、悪臭の元になるたんぱく質を脂肪の膜で包み込みます。にくやくアルコールの臭い消しにも効果があるそうです。



レモン・梅干

レモンや梅干に含まれる有機酸は唾液の分泌を促進するのはもちろん、臭いの元になるたんぱく質を分解させる働きや食べ物の残りカスが腐敗・発酵するのを防ぐ効果があります。

繊維質のある野菜や果物
繊維を多く含むレタス・

リ・リンゴなどは口をさっぱりさせるだけでなく、よく噛むことで繊維質が口の中の食べ物のカスをとり、唾液の分泌も促進させます。サラダなどを一番最初に食べるようにしてみてはいかがですか？



緑茶

緑茶に含まれるフラボノイドという物質には消臭効果・殺菌効果があり、食後に飲むと効果的です。コーヒーマ・紅茶にも消臭効果がありますが、緑茶ほどではありません。



赤ちゃんの歯はいつ作られるかご存知ですか？

歯科衛生士 川口依子

赤ちゃんの歯はお母さんのお腹の中で、妊娠と気付きか気付かないうち（妊娠6〜7週目）に既に作られ始めています。

そして、妊娠4〜5カ月頃には歯が硬くなりはじめ、永久歯の一部も妊娠中にでき始めるのです。そのため、妊娠中の食事はとても大切なのです。たんぱく



質（肉・牛乳・卵）

乳・卵）は歯の土台を作り、カルシウムの石灰化を促します。カルシウム・リン（小魚・野菜・豆・チーズ）は石灰化を促し、歯を硬くします。ビタミンA（緑黄色野菜）はエナメル質を形成します。ビタミンC（干し椎茸）は象牙質を形成します。丈夫な赤ちゃんの歯を作るために、栄養バランスに気を付けてみてはい