



まじょのしんぶん

2014 FIFA WORLD CUP ブラジル大会

先日、サッカー女子日本代表がアジア杯で優勝し盛り上がりました。そして6月12日にはサッカー男子のワールドカップが開催されます。4年に1度のワールドカップ。今年にはサッカーの本場ブラジルで開催されるということでもいつも以上に注目されています。決勝は7月13日。世界ナンバーワンを目指して戦う日本代表を応援しましょう！

こぼれ話ですが、欧州の特にイタリアでは歯並びや歯のケアを非常に重要しているようです。過去には、歯並びが悪くてクラブチームから入団拒否された選手もいたそうです。見た目もそうですが、咬み合わせがブーもあるにあたってそれほど大事なことなのですね。

ダイナミックなブーに目がいきがちですが、このようなときに歯に力がかかっているのが、選手の表情をみながら応援するのもまた楽しいかもしれませんよ。

サッカーワールドカップも開催されるので、今回はサッカーと咬み合わせに関するお話です。サッカー選手は体のケアと同じように歯のケアも大事なお話です。最近では、Jリーグでも歯科医のチームドクターを持つところもあります。選手だけでなく、コーチやスタッフも定期的に歯のケアを行っているようです。

思いつきボールを蹴るときには力が必要ですね。グッと歯を食いしばります。口を開けたままだと力が入りません。そして、一番気をつけるべき事は、そのときの咬み合わせが正しいかどうかです。咬み合わせが悪いと食いしばっても最大限の力を出ることができません。こちらが片方だけでしか噛めない、体の筋肉の付き方も左右で変わってきます。そうなるスポーツ選手には大切な身体内部の体幹の筋肉にも影響が出てきます。

また、聞いたことがある方も多いと思いますが、“咬み合わせや歯並びが悪い→歯磨きがしにくい→おし歯になりやすい”という悪循環にも陥ります。さらに、咬み合わせが悪くよく噛まないと食べると唾液の分泌が悪く、胃に負担がかかると内臓にも影響が出てきます。固いものをたくさんよく噛んで食べてあごの筋肉を鍛えましょう！

4年前の南アフリカでのワールドカップの時、矯正装置(ブラケット)をつけてプレーをしていた日本代表の選手がいました。ボールを蹴るスポーツでもゴール前での競り合いなどとても激しいスポーツなのでサッカーだけに限りませんが、自分の歯や相手への怪我を防ぐためにもスポーツ用のマウスガードの使用をおすすめします。現在では、Jリーグで活躍している選手の中にもスポーツ用のマウスガードを使用している選手も見かけます。

当院でもマウスガードを作製しております。マウスガードについては『まじょのしんぶん Vol.3』にも記載しております。詳しい内容をお知りになりたい場合はスタッフにお気軽にお尋ねください。

新聞記事から

5月18日付の『読売新聞』にこんな驚きの見出しが出ていました。
『歯を削る機器、滅菌せよに7割再使用』
ある県を対象に調査したところ、適切に交換していない医院が約7割あったという事でした。
歯科治療で使う機器はとても高価なものなので、1回ごとに使い捨てが出来るものではありません。そのかわりにその機器にあった消毒・滅菌方法をとらなければいけないのです。機器は直接口腔内に入る部分もあるので、このような結果が出たことにも驚きました。
当院では、機器はもちろん1回ごとに交換をし、アルコールや薬液での消毒の後に専用の機械で高温滅菌する適切な滅菌処理を行った上で次の治療で使用しております。どうぞ安心して治療へいらしてください!!

休診のお知らせ

- 6月**
- 3日(火) 午後休診
 - 4日(水) 午後休診
 - 5日(木) 午前休診
 - 11日(水) 午後休診
 - 21日(土) 休診
 - 26日(木) 午後休診
- 7月**
- 3日(木) 午後休診
 - 5日(土) 休診
 - 18日(金) 休診
 - 24日(水) 午後休診

6月4日～6月10日
歯と口の健康週間

歯ブラシ + 歯間ブラシ 合わせ技で歯磨きを



歯ブラシのみで磨いた場合、きれいに磨いたつもりでも実は全体の6割程度しか汚れが取れていません。歯と歯の間の狭いところは歯ブラシが届かないからです。その時に使うのが「歯間ブラシ」です。し字型の歯間ブラシは奥歯にも使えますよ！サイズも多くあるので自分の歯のあき間にあったサイズを使いましょう。歯間ブラシが入りづらいところはデンタルフロス(糸)を使います。歯肉を傷つけないように優しく磨きましょう。合わせ技で歯垢除去率をUPしておし歯を予防しましょう！

編集後記

暑かったり寒かったりとなかなか天候が落ち着かない時期です。今年も梅雨の期間が長いという予報を先日のニュースで聞きました。
梅雨の時期は特に、歯ブラシやつロス、口腔内装置など湿った状態で放置していると菌が繁殖しやすいです。使用後は水気をしっかり取り、乾燥させておきましょう。歯ブラシも定期的に交換し清潔なブラシで歯磨きをしましょう。

発行 平成26年6月1日
たむら歯科医院
岩手県花巻市南城 2-7-13
担当：千田 デザイン：菊池