



「イート通信」の「イート」は「eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから、このような名前をつけました。



### イートな話

当院では、通院されているほとんどのの方に、お口のトレーニングを行っています。皆さんも、うがいのトレーニングやアメの練習など、お口のトレーニング、がんばっていますよね。口をしっかりと使えるようにして、より健康な口にすることが目的です。

歯の位置は、舌やくちびるとのバランスによって決まっています。舌やくちびるの力関係が変化すると歯の位置が変化したり、歯の位置が変化すると舌やくちびるの位置や動きが変化したりするということです。舌やくちびると歯並び・かみ合わせは調和しているのです。

矯正治療では、装置を使って歯を動かし、機械的にこの調和を崩しています。歯の位置が変化するわけですから、当然、舌やくちびるの位置や動きも変化していきます。この舌やくちびるの位置や動きが、新しい歯並び・かみ合わせにうまく調和するように変化してくればよいのですが、必ずしもうまく調和するとは限りません。うまく調和しない場合は、矯正治療後の後戻りの原因になったりします。

矯正治療では、理想的な歯並び・かみ合わせにすることを目指していますので、舌やくちびるの位置や動きも理想的になるように、お口のトレーニングをしているのです。歯並び・かみ合わせは、決して歯だけの問題ではありません。きれいな歯並び・かみ合わせにふさわしい舌やくちびるの動きを身につけることも大切なのです。より健康な口を目指して、一緒にがんばっていきましょう。

藤木辰哉

Q: 基本的な歯磨きの方法を教えてください。

A: 歯垢をきれいに**取り除くことを考えて磨きましょう。**

一般的に歯垢のたまりやすい場所は、奥歯の噛む面、歯の間、歯と歯ぐきの境目です。歯並びが凸凹している場合は、その部分にも歯垢がたまりやすくなります。矯正装置が入っている場合は、装置のまわりにも歯垢がつきやすくなります。当院へ来ると、たいてい歯垢を染め出して歯磨きをしますよね。自分の口の中の歯垢のたまりやすい場所を知って、その部分の歯垢をきれいに**取り除く練習**をしているのです。歯垢が取り除けるのであれば、磨き方はどんな方法でも良いでしょう。ただ、磨き残しがないように、磨く順番だけは決めておいた方がよいと思われま

当院も、おかげさまで開院2周年を経過しました。まだまだ新しい、と思っていた診療室ですが、少しずつ古くなっているものもあるようです。当院のスタッフが少しずつ見直しをしています。患者様の方でも、お気づきの点等ありましたら、ご遠慮なくお申し出ください。よう、お願いいたします。



ご意見や感想等をお寄せください。

当院のスタッフへ直接、またはE-mail(fujiki-orthod@s6.dion.ne.jp)でお願いします。