



健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234



デンタルコラム 歯並びの矯正治療の話

歯並びが気になった場合、考えられる対策の一つとして矯正治療が挙げられます。今回の健康ライフでは、歯の矯正治療について紹介します。

歯並びが健康に与える影響

歯並びが悪いと、健康に影響を与える場合があります。顎の成長に影響し、下顎がゆがんだり、成人してから顎関節症の原因となる場合があります。ストレスの原因となる場合もあります。また、虫歯や歯槽膿漏になりやすかったり、うまく食べ物をかみつぶせず、消化できない場合があります。

治療の対象となる歯並び

かみ合わせ全体を見たとき

年齢による治療方法の違い

のを移動させて歯並びやかみ合わせを治すもので、新陳代謝がある限り歯の移動は可能です。ただし、年齢や口の状態により治療の内容が変わってきます。小児の場合、本人が矯正治療の必要性や効果などを理解していれば低年齢でも行うことができます。

生えているのが乳歯のみ小児の場合、矯正治療の対象となるのは、主に、上下のごの正常な発育を妨げるかみ合わせ全体の5種類の不正状態です。また、指しゃぶりや爪・唇・舌をかむなどの癖や、いつも口が開いている状態も問題です。しかし、乳歯の部分的な重なりや隙間、ねじれは、永久歯が同じ様には生えてこないため、治療してもあ

福田和馬氏が 病院事業管理者に着任



9月1日から病院事業管理者を引き継ぐことになりました福田和馬です。

市民病院は、新病院建設、地方独立行政法人化などとともに関の健全化が当面の課題です。かつての院長や前管理者

も問題意識を持ちながら、病院経営に悪戦苦闘していました。私は、市民病院に赴任して5年になりますが、明確な病院経営の方向性を打ち出す必要性を強く感じています。岡山、西大寺の医療圏を見据えると、市民病院は広域医療圏の後方支援病院として大きく門戸を開き、病病連携を強化するとともに、在宅医療、訪問看護、訪問リハビリを開設し、地域の医院、介護施設、福祉部門と連携を強め、患者を在宅支援する輪をあげようと思っています。現在当院では、在宅支援のために院内に3名の専従員を置き医療連携室を立ち上げ活動しています。今後は今まで以上に活動できるよう人員の強化に努めます。

市民病院の理念「市民に信頼される病院を目指して」の言葉どおり、市民から真に信頼される病院となりえるように、私自身誠心誠意努力し、職員を指導してまいります。今後の病院の方向性について、市民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院



きに治療の対象となるのは、下の歯が上の歯より前に出る下顎前突(うけ口)、上の歯が強く前に出る上顎前突(出っ歯)、かみ合わせるときに下の歯がまったく見えない過蓋咬合、前歯がかみ合わない開咬、上下の歯列が左右にずれている交叉咬合の5種類に分けることができます。

また、部分的に歯のねじれや重なり、隙間などがあつたり、下の歯が上の歯より前に出ている状態も治療の対象となります。

歯並びやかみ合わせの不正

が重度の場合、健康に影響を及ぼすため治療が必要ですが、軽度の場合には、健康への影響が必ず生じるとは限りません。しかし、わずかな不正でも、審美的な要素も含めて、本人や保護者が気になるようであれば、治療した方が良いでしょう。

治療にかかる費用

矯正治療は基本的には自費診療です。歯科医院によって治療費はさまざまで、明確な基準はないのが現状です。治

矯正治療のできる年齢は？

歯の矯正治療は、歯そのも

まり意味がありません。この時期には、自由に取り外しができる装置を使用するため、本人や家族が矯正治療の必要性や効果などを理解して治療に取り組むことが重要です。

一般的に6才前後になると、永久歯の6才臼歯と前歯が生え始めます。この時期からの治療は、顎の正常な成長に加えて、正しい永久歯の生え変わりを誘導することが重要な目的です。部分的な前歯の重なりやねじれ、隙間なども状態によって治療の対象と

活における影響を考慮することも必要です。

しかし、歯並びとかみ合わせが改善することで、表情も変化します。歯並びが気になったら、まずは、かかりつけの歯科医院で相談してみましょう。

■問い合わせ先

健康づくり推進課



瀬戸内市の味

米粉の海鮮千代ミ



◆材料 (4人分)

- ゆでダコ (80g)
- 干しアミエビ (15g)
- A
- 米粉 (150g)
- 卵 (1個)
- B
- 酢 (大さじ2)
- 砂糖 (少々)
- ニラ (80g)
- ごま油 (適宜)
- 水 (150cc)
- 塩 (小さじ1/3)
- しょうゆ (大さじ2)
- ラー油 (適宜)

◆作り方

- ゆでダコは5ミリの幅の食べやすい大きさに切る。ニラは3センチに切る。
- ボールにAを入れてよく混ぜ、生地を作り、①と干しアミエビを加え混ぜる。
- 熱したフライパンにごま油をひき、②の分量を流し入れる。薄くのはし、両面をきつね色になるまで焼く。残りも同様に焼く。
- 食べやすい大きさに切り分け、Bのたれで食べる。

今月のレシピは

岡本共栄さん (牛窓町漁協女性部) です

地元でとれたタコ、アミエビを使って手軽に作れます。米粉を使うのでパリッと焼け、おいしくいただけます。ごま油をひくことで、風味も良くなります。たれは市販のポン酢しょうゆに唐辛子を加えるだけでも、簡単ピリ辛だれができます。



栄養士からのワンポイント

タコは1年中とれますが、冬場のタコは、身が締まって旨味が増します。アミエビは11～1月頃にかけてとれます。干しアミエビはほぼ年間を通して店頭で購入することができますが、冬場の新物が一年で一番おいしいです。冬場はカキの時期でもあります。豊かで健康的な食卓にするために、地元の新鮮な魚介類を取り入れるようにしましょう。