

キミの歯もおぎょうぎよくなっている？



発行人 中島矯正歯科クリニック 住所：〒113-00 東京都文京区湯島 2-33-1N Xビル1F Tel03-3831-3672 Fax03-3834-4649 (No. 50, 2020, 7)

コロナ禍で ~ 変わるもの、変わらないもの ~

この突然の”コロナ禍”で社会の仕組みが根本から変えられてしまった。「リモート・・・」だ。

「リモート・・・」では、子ども達や保護者の方・学校の先生をはじめ、多くの会社員の方々も相当の苦勞をされたことと思われる。

I 変わるもの；リモート***

私はこれまで国内外で年数十日の歯科医向けの講義や講演会を行っているが今年は全て“リモート”に切り替えた。台北医科大学の臨床教授を務めている関係から6月に大学院での授業を予定していたがこれもZOOM講義に変更。この講義には大学院生10名に加えマレーシア、ミャンマー、ネパール、日本の合計72名の参加があった。一度に多くの国の学生に授業を行える、という利点はあるが学生一人ひとりの反応を確かめるのが難しい。また当初、現在台北から2~3ヶ月に一度、当院に通院中の患者さんを現地の大学病院で臨床実習をする予定だったが、それはかなわなかった。今後はリモートにおける実習の対応を検討する必要がある。

II 変わらないもの；医療処置

リモートでは代われないものの一つが医療だ。矯正治療も実際に来院し、調整をしなければ、治療は進まない。世間では現在でも、矯正治療は“すべての永久歯が生えそろうてから”と考えている風潮もあるが、どのような疾患でも原則的には早期発見、早期治療が望ましい。最新のテクノロジーを利用した新しい社会生活を踏まえながら、根本的な本質を見失うことなく、本当に大切なことを見極めて前に進んでいく必要があると考える。

また、今まで経験したことのない、大きな社会の変化が起こると対応しきれずに不定愁訴に悩む方が多くなるのが現実だ。多くの診療科にかかっても症状が改善しな

いとか、原因がわからないなど…。

当院ではそのような方の少しでもお役に立てれば、とこんな治療を行っている。

A 早期治療（姿勢の改善）



ブルーラインの写真は治療開始時：8歳5ヶ月

口呼吸と噛み合わせが安定せず顔一肩の歪みが見られた。

レッドラインの写真は前期治療終了時：10歳1ヶ月

上顎に入れた装置の効果で噛み合わせが安定し、顔一肩の歪みが改善している。

身体全体と頭部の歪みは早期治療により、正しいバランスで成長していくことが可能となる。

B 不定愁訴



他医院にて呼吸をしやすくする装置を装着したが改善せず、顎の痛みや、下の前歯が前に出て噛めなくなる等、体調不良となった。



当院にて頸部筋神経促進法=PNFと部分矯正治療にて正しい噛み合わせと呼吸が改善。更にそれまでの体調不良による不定愁訴がなくなった。

収束の見えないコロナショック、このショックをばねに変え、新しい取り組みと今までの取り組みの更なる調和を図り存続を願いたいものである。

感染症に負けない

ウィルスは口や鼻の粘膜から体内に入ってきます。

そこで注目されるのが2つのポイント。

「唾液の力」

唾液の99%は水分ですが、残りの1%に含まれている100種類以上の成分の中に抗ウィルス・抗菌作用を持つ免疫物質があります。唾液に含まれる抗菌物質にはIgA(免疫グロブリンA)やペルオキシダーゼなどがあります。このIgAこそが新型コロナウイルス撃退に効果があるとされる物資です。しかし、この優れたもののIgA、激しい運動やストレスには効果が阻害されてしまいます。

そこで、「唾液力」を高める方法をご紹介します。

1. 食材を選ぶ：乳製品と発酵食品
2. 噛む回数を増やす
3. 毎日1～1.5ℓの水分をとる
4. 唾液腺のマッサージ：
両手で握りこぶしを作り、顎の下から左右にあて、手前に向かって15回以上繰り返し動かす

「歯みがき」

口腔内を清潔に保つことも重要なポイントです。

歯みがきは朝一番に行いましょう。

朝の口の中は細菌まみれ。寝ている間は唾液がほとんど出ないので、寝る前に歯みがきをしても30倍ぐらい細菌が増えています。ウィルスが口腔内細菌と一緒に肺に入り込むと重症化することがわかっています。舌磨きと併せて行いましょう。

歯みがき時は唾液の飛沫を飛ばす可能性があります。歯みがきをする場所の喚起を良くし、3密を避けるためにも歯みがきのタイミングをずらしましょう。また家庭内でも使用していないときの歯ブラシを接触させない配慮も感染予防につながります。

感染に負けない心と体で楽しい日常生活を取り戻しましょう！



参照：文芸春秋 2020.6/東京医科歯科大学 HP

親子でクッキング

火を使わないで作る簡単ケーキ！

材料：マリービスケット 21枚
ホイップクリーム 1本
牛乳 適量

作り方：

- ① ビスケットを牛乳にくぐらせます。そのビスケットの片面にホイップクリームを厚めに塗ります。
- ② ①の上に牛乳にくぐらせたビスケットをのせ、その上にホイップクリームをのせます。これを繰り返して重ねていきます。
- ③ ラップの上に重ねたクッキーを横に倒し、表面全体にクリームを塗ります。



- ④ 塗り終わったら、ラップで包んで冷蔵庫で3時間以上、寝かせて出来上がりです。



斜めにカットをすると層がきれいに出ておいしそうですよ。はさむクリームは、チョコクリームでもカスタードでも大丈夫です。

参考：黒柳 徹子ケーキ