

11月になり、紅葉で木々が色づき、すっかり肌寒くなりました。秋といえば食欲の秋！

アメリカでは、11月の第4木曜日に、サンクスギビングデー（感謝祭）として、家族や親戚、友人が集まって一緒に食事を楽しみ、過ごすそうです。この、サンクスギビングデーの由来は、イギリスからアメリカに渡ってきた入植者が、先住民族であるインディアンから狩猟や農耕を学び、そしてやっと初めて収穫を迎えた日、その収穫を喜び、インディアンを招いて一緒に会食をし、神様に感謝したというのが始まりだそうです。このような感謝祭は、かつて日本にもあったそうです。その日が、今で言う「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日は、戦前には「新穀感謝祭」や「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれ、収穫を感謝しお祝いをしていたそうです。食欲の秋、おいしく食べられることに感謝しながら、みんなで集まってパーティーをするのも楽しいですね。食事は良く噛んで食べることで、様々な良いことがあります。よく噛んで食べるためには、健康な歯が大切です。歯並びに不安がある方、歯茎から血が出る、しみる、入れ歯が合わない方など、お口について心配事がある場合は、お気軽にご相談ください。

大津歯科&KIDSからのお知らせ

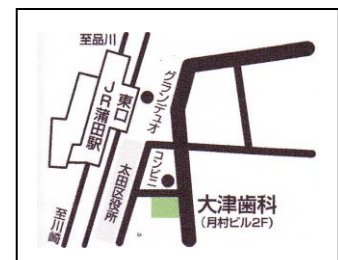


歯並びをチェックしよう！



## 大津歯科&KIDS

住 所 東京都大田区蒲田5-40-3 月村ビル2階  
 電 話 03-3735-8148  
 診療科目 一般歯科（インプラント含む）、小児歯科（月・木）  
 矯正歯科、レーザー治療、審美歯科、予防検診  
 交通手段 JR京浜東北線 蒲田駅下車徒歩1分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前～	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
午後	～20:00	～20:00	～20:00	～20:00	～20:00	～19:00
休診日：日曜・祝日						

※ 小児歯科の最終予約受付時間は5時30分です。

## どうして歯並びが悪くなるの？

11月8日は、「いい歯並びの日」です。ご自分の歯並びについて考えてみましょう！

### ★歯並びが悪くなってしまう原因

多くの人は1つの原因で歯並びが悪くなってしまおうと思っていますが、実は様々な原因が重なりあって悪くなっている場合がほとんどです。



#### 遺伝の影響

歯の形と大きさや、顎の形や大きさは、遺伝の影響がとても強く、当然その形は両親や祖父母に似てきます。遺伝的に、小さな顎に大きな歯だと歯並びがデコボコになったり、顎が大きいとすきっ歯やきれいに並ばない可能性があります。

#### 食生活の変化

現代人は、柔らかい物ばかり食べるようになり、顎が小さくなっていると言われています。さらに、忙しい毎日、ついつい急いで食べてしまい咀嚼の回数も減っています。それらが原因で歯並びが悪くなるという説もあります。

#### 日常の癖

指しゃぶり、いつもポカンと口を開けている、頬杖をつく、舌で歯を押し、姿勢が悪いなど、日常の癖で歯並びが乱れてしまうことがあります。

#### 歯の治療の中断

歯を失ってしまったり、抜いた場所、又はもともと歯がない場所などをそのまま放置していると、隣の歯が倒れてきたり、対合歯が伸びてきたりします。

#### 親知らず

斜めや横向きに生えてきた親知らずが、すでに生えている歯を強く押し、歯並びが乱れる場合があります。

#### 睡眠環境

睡眠中の姿勢や食いしばり歯ぎしりなどの影響で歯並びが悪くなってしまいう可能性があります。



### ★歯並びが悪いとどうなるの？

歯並びが悪いと、うまく咀嚼がうまくできず、食べ物を丸のみして胃腸に負担がかかる可能性があります。また、歯磨きがうまくできず虫歯や歯周病になりやすくなったり、うまく発音できなったり、腰痛や頭痛の原因になることもあります。歯列矯正はワイヤーを使う方法が主流でしたが、最近はマウスピースを使った目立たない矯正もできました。お子さまだけでなく、おとなの方も矯正する方が増えています。一見歯並びが良く見えても、実はうまく噛み合っていない場合もあります、歯並びでお悩みの際は、是非一度ご相談ください。



# 大津歯科&KIDS

