



山田歯科通信

～健康から人と社会を元気にする～

山田歯科クリニック Tel.0467-82-1180

発行人：TC 岩崎、にこにこ衛生士勝俣

秋冬増刊号！ Vol. 15

Happy Birthday Yamada D.C.



10月14日山田歯科クリニックは皆様のお陰で26周年を迎えることができました。

今後とも宜しくお願い致します！

はるちゃんの矯正日記



～最終章～



こんにちは(*^_^*)にこにこ衛生士の勝俣です。

2年前から始めた矯正ですがついに装置を外すことができました(>_<)！初めはどうなることやらから始まりましたがトータルで見ると丸2年という、矯正では比較的短い期間で出来たことに感謝しています。

さて現在の状況はというと、装置を外して終わりではありません。歯並びが悪くなってしまったのには原因というのがあります。それは顎が小さい、悪習癖などその方々によって違います。その原因を見直していかないとせっかく歯並びが綺麗になってもまた元に戻ってしまうのです。その為に患者さんには MFT(筋機能訓練) というトレーニングを指導しています。又リテーナーといわれる取り外し式の保定装置を装着しておくことにより後戻りを防いでいきます。リテーナーはブラケットを装着していた時に比べとても精神的には楽ですが油断をして半日ほど装着していないと装置がとてもきつくなっており歯が動いてしまっていました。そんな時はリテーナーを無理やり入れますがやや疼痛を伴ってしまいます。(自己責任です。(-_-;)) まだ歯の周りに骨が出来てきていませんから若干の動揺は歯にあります。そのために歯がちょっとしたことで動きやすくなっていますので油断は禁物なんですわ・・・。リテーナーは矯正を行っていた期間と同等の期間は最低限装着しておくことが義務です。そしていつでも外してもいいようにコツコツと MFT(筋機能訓練) を徹底しておくことと自分の頬、舌の筋肉が保定装置代わりとなりいつまでも輝きのある笑顔でいられます(*^_^)又 MFTは矯正後だけでなく一般の方にも効果はあります。(若返り効果など・・・)

現在何でも気兼ねなく食事が出来ることに喜びを感じています。硬いお肉や歯ごたえのあるものは慣らしながら食べています。2年間に及んだ矯正日記。お付き合いいただきありがとうございました。時には患者さんから温かい言葉を頂き、とても励みになりました。少しでも私の体験談が皆さんのお役に立てればと思っております。

当院おすすめ雑誌 nico[ニコ]



歯に関する様々なテーマについて毎月分かりやすく解説されています。今月(11月)の特集は「レジン治療いろいろ図鑑。」です。ちなみに先月は「生え替わり時期の歯を守る!」でした。よくある口腔内の疑問を解消してくれるコーナーや歯科以外にもリラックスできる簡単整体入門やお料理レシピなど読み応えたっぷりの内容です。

今回はお料理コーナーをご紹介させていただきます。(毎月最後の方のページに掲載されています)

治療中のやわらかレシピ

待合室に置いてあります!!

矯正治療中、ムシ歯の治療中、入れ歯の調整中などで一時的に噛みにくい患者さんや口内炎や外科処置後で食べにくい患者さんにもおいしく召し上がっていただけるレシピです。東京医療保健大学 医療栄養学科准教授/管理栄養士の小城明子さんが考案されています。

★鶏むね肉の梅マヨネーズ焼き★

- 作り方**
- ①鶏むね肉は皮を取り除き、1~1.5cmの厚さにそぎ切りにする。肉の繊維を切るように、両面から包丁で数箇所切り込みを入れ、塩・コショウを振る。梅干は種を除き果肉を叩いておく。
 - ②ビニール袋に鶏むね肉を入れ、酒大さじ1を加えてしっかりと揉み込んだ後、マヨネーズ、梅干しの順に揉み込み、密閉して30分間冷蔵庫でなじませる。
 - ③テフロン製のフライパンを使い、中火で②の鶏むね肉の表面を両面焼く。酒大さじ1を加えて蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら火を止め、肉汁を絡めて出来上がり!

材 料 (二人分)

鶏むね肉・・・200g 塩・コショウ・・・少々 酒・・・大さじ2
マヨネーズ・・・大さじ1 梅干し・・・2個



身体の歪みは足指から・・・ ^{そくいく} 足育で体調改善!

曲がった足指が、腰痛、肩凝り、運動能力の低下など身体に様々な症状を引き起こしています。

身体の土台である足には26本の骨があり、その足の骨は“足指、を正しく使わなければ機能しません。

正しい足の状態は下半身だけでなく、上半身の筋肉、靭帯、骨を正しい状態へと改善します。

現代人は子供も含め運動不足や合わない靴など、様々な要因によって足指が縮こまっています。

それが今回紹介するFC方式によって足指が伸び、5本の指でバランスよく接地して立つというヒト本来の機能を取り戻すことができます。

足裏全体で地面をつかむことができるようになると、筋肉をバランス良く動かせるようになり、今まで一部の筋肉に負担がかかって痛めていた膝や腰への負担も軽減します。

子供の場合、FC方式を実践することによりかけっこが早くなったり、ジャンプ力がアップし運動能力が上がるという調査結果もあります。

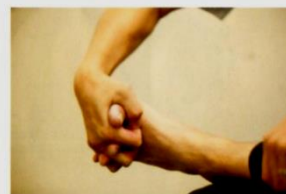
◆FC方式のやり方



①足指の間に手の指を入れる。



②手の指を握って足の指をゆっくり反らせる。



③柔らかくなると90°くらいまで曲がるようになる



④ゆっくり戻す。これを片足20回ずつ繰り返す。

片足ずつ1日各20セット行って下さい

参考：みらいクリニック附属フットケアセンター

<http://asivubi.jp/>