

# すみれ 通信



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。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



歯並び健康相談実施中！  
各クリニックへお問合せください。



## ◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日：月～木、土日、祝日

住所：新宿区新宿1-29-2

電話：03-3351-1686 交通手段：丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

## ◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日：月～土 水曜日は自費診療・特別処置優先診療日

住所：中央区築地2-4-10 SAテナハウス3F 中央区成人歯科健診実施中！

電話：03-3248-4618 交通手段：日比谷線築地駅徒歩3分 有楽町線新富町駅 徒歩2分

## ◎すみれ歯科小岩メディカルクリニック

診療日：月～土

住所：江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電話：03-5622-7686 交通手段：京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

## ◎すみれ歯科日本橋クリニック

住所：中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日：月～金/土

電話：03-5542-1686 交通手段：銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/> ★Web 予約承ります。

## 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った原因

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、舌で歯を押す、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。矯正はワイヤーを使う方法が主流でしたが、最近で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。



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

