

とまこちゃん通信 VOL.14

2017年6月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 「悩みが全て解決？！

健康になるとっておきの裏ワザとは??」

5月14日(日)、東京で行われた「日本育成学会」の年次大会に参加してきました。その特別講演の講師の一人が、福岡の「みらいクリニック」の院長・今井一彰先生という内科医の先生でした。今井先生は「**あいうべ体操**」の考案者です。

「**みんなが らくになる 医療**」を目指して、「なるべく薬を使わない」診療を行っていらっしゃいます。その中心となる考えが『**息育**』と『**足育**』。「息育」というのは、しっかりと呼吸ができる鼻の機能を獲得すること。しっかりと呼吸？みなさん息をしていないと死んでしまいますから呼吸はされています。しかしそれが正しい呼吸かどうかなんて、考えたことがありますか？

正しい呼吸とは「**口を閉じて鼻で呼吸すること**」。当たり前なのですが、今**4割の子供さんは口呼吸している**というデータもあります。大人の方も、大丈夫と思っている方が多いかもしれませんが、寝る時にいびきをかいていませんか？**タバコは？よく話す方**や**激しいスポーツをされる方**、**口臭が強い**、**口がよく乾く**、**うつぶせ寝**など、自分で意識していなくても「**かくれ口呼吸**」の方は多いのです。

口呼吸により口の中が乾燥すると、**虫歯**、**歯周病**、**歯並び**など**歯科領域のすべての病気の原因**になりえますし、また「**自律神経のバランスが乱れ万病を招く**」そう、**鼻呼吸に変えるだけで****インフルエンザ**、**ぜんそく**、**かぜ**、**高血圧**、**関節リウマチ**、**花粉症**、**パーキンソン病**、**便秘**、**うつ**等などの**予防ができる**そうです。

その、「口呼吸を直す」方法の大事なひとつが「**あいうべ体操**」です。口を大きく「**あ・い・う・べー**」と**動かすだけ**です。1日30回(朝昼晩10回ずつや、お風呂の中で)すると、口腔筋が鍛えられて舌が正常な位置になるので、鼻呼吸が楽にできるようになります。

まず口を閉じ、鼻呼吸をすると全身若返る！

みなさんでやってみましょう！

※今井先生の著書を待合室や診療室に置いてあります。

家族みんなで健康になりたい方！ぜひ一読して見て下さい。

また、スマホやパソコンで「みらいクリニック」を検索

してみてもいかがでしょうか？

院長 廣瀬 佐智子



★おしえて！とまこちゃん★



質問：乳歯（子供の歯）がぬけて永久歯（大人の歯）が生えるまでどのくらいの期間がかかるの？

答え：乳歯がぬけてから永久歯が生えるまでの期間には、**個人差（歯による差）**があります。**乳歯が抜けた時にすでに永久歯が見えている場合**もあれば、**半年以上かかる場合**もあります。これは**歯肉の状態**や**抜けた時の乳歯の状態**によって左右されるようです。



☆乳歯について

乳歯は上あご、下あごで左右に5本ずつ、**合計で20本**になります。**生後半年頃**から乳歯が生え始めてきますが、なかには**1歳頃**になるお子さんもいます。通常まずは**下の前歯が2本**生えてきて、続いて**上の歯**が生えてきます。**2歳から2歳半までに20本すべて生えそろう**のが一般的です。永久歯の場合も同様ですが、歯の生え方としては上あごに比べて下あごのほうが少し早いです。**乳歯がぬける時期は6～7歳頃**からです。この時も**前歯**から抜け始めます。



☆永久歯について

永久歯は上あご、下あごで左右に8本ずつ、**合計32本**になります。乳歯は下あごの前歯から生え始めますが、永久歯の場合は**第一大臼歯（6歳臼歯）**とも呼ばれます。**真ん中から数えて6番目の歯**になります）が最初に生えてきます。生える時期は**6～7歳頃**になります。続いて生えるのが**前歯（真ん中にある歯です。切歯、中切歯とも言います。）**になります。**前歯**は、**下あごは6～7歳、上あごは7～8歳頃**に生えるのが一般的です。ちなみに最後に生える歯は**8番目の歯**で**17～22歳頃**になります。これはいわゆる「**親しらず**」ですが、生えない人も多い歯です。

今月の ぷちとまと



かなな
葉奈ちゃん（1歳10か月）

じゅんや
惇也くん（1歳9か月）

遊具で遊ぶのも楽しいけど、最近の流行りは「いし」と「むし」です☆
ちっちゃい「いし」、あったね～♪



※たくさん質問、ありがとうございます♪ 「おしえて！とまこちゃん」コーナーでは、**歯やお口の中に関する質問**を募集中です。順番にお答えするのでお待ちくださいね♪
☆待合室にある質問BOXに入れてね！！☆



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。