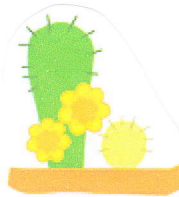
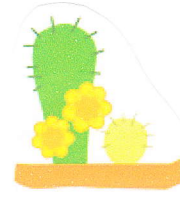


2008/9/7 Vol. 93 編集(森口)



かみ合わせの不思議(4)



以前にも「かむかむ」でお知らせしてきた「かみ合わせの不思議」について、今回も少しお話してみたいと思います。

皆さんのお口の中で、奥歯が1本もしくは2本以上抜けたままになっていたり、以前に部分入れ歯を作った事があるけれども今は使っていない。と言う方はいませんか? 「そのまま放っておくと大変なことになりますよ!」と言うどこかのテレビ放送番組ではありませんが、実際歯が抜けたままでいると周辺の歯は動いて傾いたり、上下の歯が延出(伸び出す)してかみ合わせが変化したりします。

その結果、かみ合わせのずれによるあごの関節(顎関節)のずれや、痛み、動きの制限や機能障害、周囲筋肉の不調や痛みやコリが出たりします。しかもそれは、歯や顎の問題や周辺に留まらず、さらに近い所の筋肉や神経に影響を及ぼし、さらに長い年月では遠いところまでその影響と思われる不定愁訴を引き起こすと言われていています。著しい変化としては、顎の左右での形や長さの違いにより顔が左右非対称と成ったり、顔の中心が曲がってしまい元に戻らなくなったり、口元の左右の高さが傾いたり、偏頭痛や眼尻の高さや長さが左右で違ったり等々、色々な変化があらわれそれは、長い時間そのまま経過するともう元には戻せなくなります。

左右でアンバランスなかみ合わせでいると、顎を動かす筋肉もアンバランスなために肩凝りがずーっと若い頃から続いているとか肩の高さが左右で違って来て一方向に傾いてきたりします。(逆もまた真なりですが)この事から、「形態は機能を生み、機能は形態を作る」と言う考えが成り立つようです。そして、この事からお口全体のかみ合わせのバランスを整えると言う事が、いかに重要で大切なことかご理解いただけたと思います。奥歯が無くなれば前歯にも負担がかかりやがて問題が起きます。前歯が無いまま放置したり、不適切な形の前歯が入ると奥歯にも負担がかかり問題が起きます。それは、やがて負担過重となりその歯が持たなくなると言う事につながります。

かみ合わせの重要性については今までにも何回もお知らせしてきました。そして、ある状況を越えると歯科医師にもコントロール不可能と成る事や、元へは戻せれない状況に成ったりします。できるだけ早く問題が見つけられればそれだけ早く治せます。しかも、時間も治療費も少なくする事ができるはずで。早期発見早期治療を!

(院長)



歯周病に及ぼす喫煙の影響

喫煙によるデメリットはたくさんあります。

がん・心疾患などの生活習慣病の危険因子です。

歯周病は関係ないと思われがちですが、大きく関係しています。歯周病菌が歯周病の進行に大きく関わっていますが、これだけが原因で起こるわけではなく、口の中の状態・食生活・生活環境・健康状態などに大きく影響されて進行していきます。従って、歯周病も生活習慣病といえるのです。



喫煙者の歯周病の特徴

- 1 歯ぐきの腫れが少ない
- 2 ブラッシング時の出血が少ない

軽症だと思わぬで下さい！
喫煙により免疫力が低下している為歯周病菌と戦う事ができません。また、戦っていない為、炎症症状が現れにくく、とんとん進行してしまい、気づいた時には重度の歯周病となり、生活習慣病にかかってしまうのです。



禁煙のコツ

- 1 タバコをきっぱり捨てましょう
→ 1本だけの誘惑に負けない。
- 2 苦しいはいけません
→ ニコレット(ガム)やニコチンパッチを使って。
- 3 勝負は1週間です
→ 禁断症状は長く続きません。

・担当・

田中

♡ 豆乳シュークリーム ♡



乳製品を全く使わないシュークリームで、アレルギーの方でも安心して食べられます。
豆乳とサラダ油で作ったシュー生地は、
さくっと軽くて豆乳クリームによく合います!!

材料 (9個分)

- シュー生地
 - 豆乳 (100cc) サラダ油 (50cc)
 - 塩 (ひとつまみ) 薄力粉 (50g) 卵 (2個)
- 豆乳クリーム
 - 豆乳 (400cc) 卵黄 (3個分)
 - コーンスターチ (大さじ3) 砂糖 (50g)
 - ラム酒 (大さじ1)

○ 作り方 ○

- ① 絞り出し袋の先端を少し切り穴口金をつける。オーブンは180度に予熱し、天板にオーブンシートを敷いておく。
- ② 鍋に豆乳、サラダ油、塩を入れ、中火にかけて木べらで混ぜる。沸騰したらすぐに火から下ろし、ふるった薄力粉を加える。木べらで生地がなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 溶きほぐした卵を3回に分けて加え、そのつど木べらでよく混ぜ合わせる。木べらで生地をあぐって落とすと、生地が三角に整え下がり落ちてくるくらいの固さになったらOK。
- ④ 絞り出し袋に生地を入れ、直径4センチのドーム形に絞り出す。霧吹きで水をたっぷりかけ、先端の角を指でつぶす。180度に予熱したオーブンで30~35分間焼く。全体に焼き色がついたらオーブンから出し網にのせて冷ます。

😊 ポイント 😊

シュークリームは、焼き上がる前にオーブンを開けてしまうと生地が割れてしまうので、生地の割れ目までしっかり焼き色がつくまで焼いて下さい。

お子様にはラム酒抜きまでどうぞ ♪

☆付け・豆乳
(森口)