

がちりニュースレター



第19号

発行先: 沢木歯科医院
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8
Tel: 096-367-1311



大正天皇御製

花

(大正六年)

うるわしく吾が日の本をかざりたる

花こそ春はみるべかりけれ

お元気ですか！院長の澤木です。

今年は、永く桜を見ることができましたね！

健軍自衛隊通り、桜満開で素晴らしかったですね。

(当院では、まんさくの花が日に照らされて真っ赤な花を

咲かせています。きれいですよ！近くにお越しの際は

見てくださいね。)

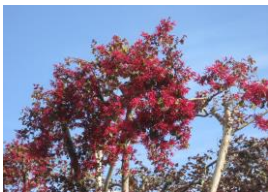
花と言えば酒がつきものです。

5月の連休に、秋田にある元禄二年(1689年)創業の

日の丸醸造にて内倉見学、地酒の『まんさくの花』を

試飲してきます！

後日、レポートいたします。



朝食

とっていますか??



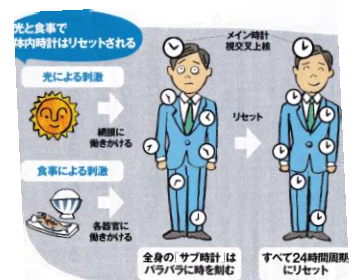
担当：副院長

朝になると目が覚め、夜には眠くなる。人間の「体内時計」をつかさどり、健康状態に大きな影響を与えるのが「時計遺伝子」です。「何を食えばいいか」だけでなく「いつ食えばいいか」も体にとって重要であることが最新の研究で明らかになってきました。体のすべての組織の細胞にはサブ体内時計があるそうです。



長らく、体内時計は1日25時間周期で動いているとされてきましたが、近年24,5時間周期であることが分かりました。これを一日の24時間の地球の自転とかみ合うように毎日リセットするのが時計遺伝子の役割の1つです。リセットの信号になるのが「光」と「食事」です。

朝食を取ることにより胃、肝臓、すい臓、皮膚、血管などに対し「リセット」を伝えます。この2つの指令が補完し合うことで、1日24時間のリズムに体を合わせる事ができます。



赤ちゃんの歯の健康は胎内からスタート！！

担当：飯田

赤ちゃんがお母さんのおなかの中に宿ったその時から、ものすごいスピードで成長を始めます。妊娠7週目にはすでに「歯のもと」がつくられていることを知っていますか？

乳歯の「芽」とも言える「歯胚」は、7週目ころにつくり始められ、10週までにすべての乳歯がすでに発生しているのです。このように、赤ちゃんの歯はマイナス1歳からつくられ始め、母体の健康状態や栄養状態が赤ちゃんの歯に大きく影響します。

脳に味覚を伝達する機能をもつ「味蕾」も、妊娠7週目ころから形成されます。赤ちゃんが生後2～3カ月にはすでに自分の好みの味をもっているのはよく知られていますが、実は、おなかの中で羊水を通して味覚を形成しているのです。羊水の味や成分は、母親の食事が大きく影響しています。また、味蕾の形成のピークは妊娠5カ月～生後3カ月で、その数は10000を超えます。成人の味蕾の数が7500～8500なのに比べて約3割多く、それだけ鋭敏な味覚を赤ちゃんは持っているのです。また、赤ちゃんが出生後すぐにおっぱいを飲むための「ほ乳」の能力も、おなかの中で育まれます。

このように、おなかの中ですでに「食べる」という発達過程はつくられており、それだけに妊娠中の食生活やライフスタイルはとても重要です。

つまり、妊娠したその時から赤ちゃんの「歯育」は始まっています。

「マイナス1歳からの虫歯予防」が大切ですね！



沢木歯科医院出来事

2月12日13日バレンタインイベントを
行いました♡

虫歯にならないキシリトールのチョコレート
をプレゼントしましたよ！

みなさん、喜んで頂けたようで
良かったです☆

お味の方はいかがでしたでしょうか？
次回は5月に母の日イベントを行います！

お楽しみに(^^)/

歯のことわざ



☆柿は歯の毒腹薬

柿を食べるとそのシブで歯は汚れるが、腹には薬であること。

☆歯牙春色（しがしゅんしょく）

ほがらかに大笑いすること。

☆白い歯を見せる

笑顔を見せ、心を許すこと。



について… 担当：青山

子供さんの乳歯から永久歯に歯が生えかわる時、永久歯が生えるスペースが足りない時があります。

それをそのままにしておくと出っ歯になったり噛み合わせが悪くなったりします。

歯並びが悪いと、きちんと歯を噛みしめることができないし歯が磨きづらく虫歯や歯周病にかかりやすくなります。

大人になっても矯正はできますがなるべくならリスクが少ない小児矯正がお進めです。

子供さんの歯並びが気になる時は1度相談をしてみたいはいかかでしょうか。



上顎前突(出っ歯)



叢生(ガタガタの歯並び)



下顎前突(受け口)

記事に関する不明な点がございましたら、ご質問ください。