



地域一番の歯科医院を目指しています。

21号

## 山本歯科医院通信～「おだいじに」～

2006年8月号

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも待合室にあります。



### スポーツマンの歯を守る～マウスガード～

口の中に『マウスガード』を装着することにより色々なスポーツで、歯や歯ぐき、顎の骨などの外傷に対する予防効果が報告されています。

マウスガードは、弾力性のある軟らかい材料からできており、外形はU字形をしており通常は上顎に装着します。

マウスガードに使用されている材料自体が、外部からの衝撃を吸収することでプレー中、ボールや他の選手にぶつかった時、歯の損傷や唇の裂傷などケガを予防する役割をはたします。

また、上下の歯が、正しくかみ合わさることで、より強い力がかむことができます。歯を食いしばることは、首の周りの筋肉の緊張を高め、頭や首を強く固定し外力の衝撃を和らげる。このため、タックルなどで起こる脳しんとうや、ヘディングによる首の損傷を予防することができます。



マウスガードは、主に市販品と歯科医院で製作する二種類があります。市販品はスポーツ用品店などで入手出来ます。自分で調整するため精密に適合させるのに慣れが必要です。一方、歯科医院で製作するカスタムメイドタイプのマウスガードは、本人の口にあった、適正な噛み合わせを考慮して作ります。価格は3000～5000円。(競技種目によって多少異なることがあります。)製作前にむし歯などの歯科治療が必要なケースもあります。

#### 装着が義務化されているスポーツ

ボクシング、キックボクシング、インラインホッケー(20歳以下)、ラグビー(一部)、アメリカンフットボール、空手(一部)など。

#### 装着が有効なスポーツ

柔道、アイスホッケー、綱引き、バスケットボール、自転車、水球、スキー、相撲、野球、ウェイトリフティング、サッカーなど。

学童の接触スポーツには必須ですね。

しかし、マウスガードを使用することで全ての競技者が、使用しない時と比べ強い力が出せたり、体の揺れが減少したりするわけではありません。あくまでも個人差があるということです。最後に、プロの用具という印象が強いですが、**乳歯と永久歯が混じり、歯並びが不安定な学童期にこそケガ予防に取り入れてほしいですね。**

本文は「マウスガード製作マニュアル」(クインテッセンス出版)を参考にしています。



今回の裏面の担当は小幡典子(左)と糸川佳代子(右)です。彼女たちスタッフも一生懸命頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571  
http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/



# 5分でできる簡単イチゴのデザート ストロベリー ホイップ



## 作り方

- ① イチゴは食布巾を残して、ヘタをとってよく水洗いし、漬けます。
- ② 生クリームはグラニュー糖を加えて、固めにあわ立てます。
- ③ ①のイチゴに②の生クリームを加えて、ざっくりと混ぜます。  
(お好みでコアントローを加えてください。)

**材料 (4人分)**  
 イチゴ... 約12粒  
 グラニュー糖... 大さじ2  
 生クリーム... 200cc  
 コアントロー(お好みで)大さじ2  
 (オレンジリキュールの一種でオレンジの香りと甘味があります。)

※ 生クリームは乳脂肪(45%~47%)をおすすめします。

※ 生クリームは固めに泡立てることでムースのような食感になります。



5分でできる簡単デザート  
是非お試しください。

◦ グラスに入れてかわいく飾って下さいね。  
 ◦ 冷蔵庫で冷やすとさらに美味しさUP。  
 ◦ 冷凍庫で冷やすと即席アイスクリームに。



担当 糸川

## DHオバクのこんなことありました日記

雨の日が重なり洗濯物にこまってしまう今日この頃ですが、  
 そんななか友人とその子どもさんとで食事をしていたときに  
 友人が言いました。「ちゃんと歯を磨いているのに子供の歯にむし歯ができた」  
 はい。ここで気になる点をひとつ。「歯を磨いているのに」むし歯になっちゃった。です。  
 むし歯の原因のひとつに歯垢と呼ばれる細菌のかたまりがあります。これを  
 歯ブラシで取り除くことがむし歯予防につながるわけなのですが この歯垢は  
 粘着性の強い細菌のかたまりなので、ブクブクうがいだけではもちろん  
 けっとなでるだけのようはブラッシングでも落ちてはくれない頑固者なのです。  
 つまり、「歯を磨いている」つもりでも毛先がちゃんとあたっていない短時間の  
 ブラッシングでは意味がなくなってしまうのです。



「磨いている」と「磨けている」の違いですね。これは大人のわたしのブラッシングにも  
 言えることです。なので、いちど鏡でご自身のお口の中をみてみてください。  
 どんな形をしているのか。どんな方向で萌えているのか。どの角度で当てればハブラシの  
 毛先と歯面が向き合うのか。当てる位置を確認したら少し時間をかけて細かく動かすこと  
 を意識してみてくださいね。

そんなこんなを話している横で おいしそうにパクパク食事を続ける子どもの顔を  
 みているといつまでも健康な歯でおいしく食べてほしいな~と感じた  
 雨の日のランチタイムでした(^^)

担当:小幡