



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるお坊さんです。

不正咬合

不正咬合とは、噛み合わせが悪い状態を言います。

見た目以外にも、歯並びが悪いと歯ブラシが届きにくく、虫歯や歯周病の原因になります。

不正咬合の種類とリスク

- 叢生** (Crowding): 歯と歯が重なり、歯ブラシが届きにくい。リスク: 虫歯、歯周病。
- 上顎前突** (Overbite): 前歯で食べ物を細かくできない。リスク: 胃腸に負担、発音不明瞭。
- 下顎前突** (Underbite): 前歯で食べ物がかみにくい。リスク: 胃腸に負担、発音不明瞭、顎関節症。
- 開咬** (Open bite): 前歯で食べ物を噛み切りにくい。リスク: 虫歯、歯周病、歯を失うリスク。
- 過蓋咬合** (Overbite): 歯が摩擦しやすい。リスク: 顎関節症。
- 正中離開** (Midline shift): 歯の隙間に食べ物が挟まりやすい。リスク: 発音不明瞭。

不正咬合になる原因

不正咬合になる原因には、舌で歯を押し・手枕・腕枕・歯ぎしり・うつぶせ寝・片噛み・指しゃぶり・おしゃぶりの常用・乳歯の虫歯・そして **口呼吸** が関係している場合があります。

口呼吸 (Mouth Breathing) → **鼻呼吸** (Nose Breathing)

意識して**鼻呼吸**に変えていきましょう！！

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード
口と鼻は病気の入口

- あ: 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。できるだけ大きめに、声は少なくてOK!
- い: 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う: 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ: あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中で、寝る時、いつでもどこでも思い出しただらやってみてください

お知らせ

～4月より代診・訪問歯科医師がかわりました～

木曜日代診
川口 知子先生



訪問歯科
井上 敬介先生

小児科外来よりお知らせ

第2月曜日の診察も
これまでどおりあります
(岐阜大小児科医師)

診察日: 第2・第3金曜日 10:30~12:30 13:30~15:30
*予約制(急患はお問い合わせ下さい)

担当医: 近藤直実先生
(岐阜大学名誉教授、医学博士、アレルギー専門医、小児科専門医)
プロフィール・岐阜大学小児科教授、医学部長、
平成医療短期大学学長歴任



* 小児科全般、アレルギー(喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、花粉症)等でお困りのお子さんをお持ちの方は、ご相談下さい。

詳しくは総合受付、外来スタッフにお尋ね下さい
TEL: 0574-72-2222

当院歯科では、矯正治療をおこなっております。
歯並び・噛み合わせなどのご相談もお気軽にお尋ねください。



白川病院歯科について、ご意見ご要望等がありましたら遠慮なくお申し出下さい。
TEL: 79-0030(直通) Eメール: sirakawa@cronos.ocn.ne.jp
広報係 藤井 美代子