

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 大槻 です

アスパラガス



春から初夏にかけて旬を迎えるのがアスパラガス。シャキシャキした食感と、食べた瞬間に溢れ出すジューシーさが食欲をそそります。緑色が鮮やかなアスパラガスがあると食卓が華やかになります。火の通りも早いので時短で一品できあがりますね。

新鮮なアスパラガスの見分け方

- ・ 茎が固くて太い
- ・ はかま(褐色の三角形をしたもの)が少ない
- ・ 色が鮮やか
- ・ 折り口がきれいで瑞々しい
- ・ 穂先が固くしまっている



サラダやパスタ、肉巻きやベーコン巻き、シンプルに素揚げやダシ煮、旬のアスパラガスを堪能しましょう。



その歯痛、TCH（歯を接触させる癖）が原因かも？

肩が凝ったり、疲れやすい、むし歯はないけど歯が痛い、などの症状がある方はおられませんか？もしかするとその原因は **TCH(Tooth Contact Habit)** かもしれません。

1)TCHって何？

日中何かに集中したり、緊張した状態で、上下の歯が接触する癖のことです。
通常1日のうち、人の歯が接触している時間は17分くらいと言われています。
グッと強い力がかみしめなくても、上下の歯が接触する程度で、筋肉は疲労してきます。

2)ベストな状態は？

唇を閉じたて、上下の歯は当たらずに少しすいていて、舌は上顎の土手についていて、鼻で呼吸しているのがよい状態です。

3)TCHの何がよくないの？

TCHは次のような症状の原因になると言われています。

- ◆歯周病
- ◆知覚過敏
- ◆原因不明の歯痛
- ◆顎関節症
- ◆肩こり
- ◆疲労

4)どういう時にTCHが行われている？

TCHは何かに集中しているときに行われることが多いです。

例えば、、、

- ◆パソコン・スマホ
- ◆精密作業
- ◆家事
- ◆テレビ・ゲーム
- ◆精神的ストレス

5)TCHの方のお口の中は？

舌の側面にでこぼこしたくぼみがあったり、頬の内側に白い筋がある方は、TCHの可能性が
あります。

6) どうしたらいいの？

- ◆ 歯が接触すると離す癖を作る
- ◆ 家や職場に「歯を離す」「力を抜く」など書いたメモ(リマインダー)を貼る。

今年も兜を出しました

今年も兜を出しました♪



鯉のぼりは大きすぎて、出せなくなりましたが、
兜は毎年出しています^^

初孫だからとおじいちゃんを買ってくれた兜、

受験生の息子に届いたかな？

患者様の疑問に答えて

Q: 指しゃぶりは何歳ぐらいでやめさせればいいのでしょうか？

A: 指しゃぶりはお腹の中ですでに始まっています。

1～2歳ごろの指しゃぶりは、口の機能や脳の働きを発達させるのに大切ですので、3歳ぐらいまでは温かく見守りましょう。4歳以降は、歯並び・かみ合わせに影響することがありますので、絵本や指人形を使って、少しずつやめさせるようにしましょう。ただ無理にやめさせると他の癖が出ることもありますので、決して叱らないことが大切です。

