

歯並びの悪さで生じる口内への問題と、歯並びをよくするための予防法を、医療法人こたに歯科医院の小溪徹彦先生に伺いました。

## Q.歯並びが悪いと虫歯になるの?

歯がきれいに並んでいないと、歯ブラシを使っても磨き残しが多くなってしまいます。汚れや食べカスが残らないよう十分に歯磨きしましょう。

### よい歯並びの条件

#### ①上下の前歯の距離

上の前歯が下の前歯の3分の1ほど被さっている状態が理想です。



#### ②上下の前歯の中心

歯と歯の隙間がきれいに真っ直ぐになるのが理想です。

### 悪い歯並びの例

#### ①歯がガタガタに並んでいる

#### ②下の歯が前歯で隠れている

下の前歯がほとんど見えない状態です。

#### ③受け口

下の歯や下顎が前に出ている状態です。

#### ④口元が出ている

横から見たときに、口元が前に突き出ている状態です。



歯学博士  
こたに  
小溪 徹彦先生

【先生からのアドバイス】  
歯並びが悪いと食べカスが詰まったり、磨き残しがあったりと、虫歯になる大きな原因の一つです。癖をなおすことや矯正など、まずは主治医の先生に相談しましょう。

医療法人こたに歯科医院

### 予防法

#### ◆顎を発達させる

やわらかいものを中心とした食事を続けていると、顎は十分に発達することができません。よく噛まなければ食べられない食材などを意識してメニューに取り入れましょう。



**ポイント** 歯並びを良くするために、癖をなくしましょう。

- 指しゃぶり▶指をお口に入れていた状態を長く続けていると、前歯に隙間ができたり、前歯が前に出てきたり、噛み合わせが左右にずれたり、歯並びが乱れやすくなります。
- 噛み癖▶おしゃぶりやタオル、爪などを噛むのが癖になっている子ども、歯並びや顎の成長に問題を生じる可能性があります。



### 虫歯の予防法

乳歯が生え揃ったら、フッ素やシーラント(歯の溝を埋める)をしよう! 虫歯のない子は、年3~4回がオススメ! 虫歯のある子は、主治医に相談しよう!

## 夏休み短期水泳教室 生徒募集中!

期間	対象	定員	時間
1期 7月24日(火)~27日(金)	初めて~クロール 背泳ぎ・平泳ぎ	40名	10:30~11:30
2期 7月31日(火)~8月3日(金)	初めて~クロール バタフライ ~個人メドレー	40名	10:30~11:30
3期 8月7日(火)~10日(金)	初めて~クロール	30名	10:30~11:30
4期 8月21日(火)~24日(金)	初めて~クロール	30名	10:30~11:30

受講料:5,500円

対象:3歳以上のお子さま  
泳力:泳げないお子さまの  
水慣れからクロール  
背泳ぎ・平泳ぎ

### 体験教室もあります

- 1ヶ月体験教室(3,500円)
- 1日体験教室(500円)

詳しくは電話にてお問い合わせください。

短期教室から9月末日  
までに入会手続きを済ませ  
10月までに入会すると...

**初月度月謝半額**

### 入会特典

入会金 スクール用品  
免除 + プレゼント

**ファイブデン 東予**

西条市周布301-5  
TEL0898-65-5100  
営/火~金曜日12:30~20:30  
土曜日10:30~20:30  
休/日・月・祝日

marugo select ♥

★2018★

今年も可愛いキッズゆかたが盛りだくさん!  
家族そろって“ゆかた”でお出かけしてね♪

●お子様仕立てあがりゆかた  
4,800円(税別)~

●反物  
18,000円(税別)~

●お子様兵児帯  
1,800円(税別)~

●お子様下駄  
4,000円(税別)~

**キッズ新作 ゆかた**

創業明治10年

**丸五呉服店**

☎0898-32-0505

今治市本町1丁目2-2  
営業時間/9:30~18:30  
定休日/水曜日

※市営風車駐車場をご利用ください。  
駐車券をご用意しています。

近隣店舗

BEVSAGE  
KANAYA

ココ  
はらわら