



歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-19

TEL 06-6461-8211



こんにちは、歯科医師の山田です。いよいよ年の瀬もすぐ目前に見えてきていますね。急に気温も下がってきたので、体を壊さないようにお気をつけください。

今日は歯科の矯正のお話、とりわけ「受け口」の状態について簡単にお話させていただこうと思います。受け口の状態は、専門用語で「反対咬合」と言います。通常、正しい咬み合わせとされているのは上顎の前歯が下顎の前歯より、ほんのすこし前に出ている覆いかぶさっている状態です。しかし、反対咬合、つまり文字通り「反対の咬み合わせ」の状態だと、下顎の前歯が上顎の前歯より前に出ているということになります。なかには、前歯で食べ物を噛み切る事ができない状態になることもあります。

反対咬合のなにが問題かという、もちろん見た目を気にされる方もいらっしゃると思いますが、日常動作におけるデメリットも多々あります。主に、しっかりと食べ物をくわいて飲み込むことができないことによる消化不良や発音の不明瞭があげられます。

当医院では、将来的に反対咬合が予測される6歳未満のお子さんでも始められる、小児矯正の器具を用意しています。どのようなものか、詳しい内容、治療についてお聞きになりたい方は是非お話だけでも歯科医師に聞いてみてください。また、お子さんに限らず、骨格、歯並びなど、疑問に思うこと、聞いてみたい事はなんでも当医院で相談してくださいね。お待ちしております。

歯科医師 山田理一郎

かんぶつ
乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物：焼きのり



One Point

のりはミネラルが豊富な乾物です。牛肉やほうれんそうは鉄分が多いため貧血ぎみの人におすすめです。もっと簡単に作るなら、具材は切るだけで準備が終わる、ちくわ・ソーセイジ・きゅうりがおすすめです。

お手軽キンパ

栄養価
(1人分)

エネルギー……511kcal
塩分……3.3g
鉄……3.2g

材料(2人分)

牛こま切れ肉……80g
ごま油……小さじ1
砂糖……大さじ1/2
a 濃口しょうゆ…大さじ1
コチュジャン…小さじ1
ほうれんそう……1/2束
b 鶏がらスープの素・ごま 各小さじ1
卵……1個
ごま油……小さじ1
ごはん……茶碗2杯分
c ごま油……小さじ2
塩……ひとつまみ
焼きのり……2枚
ごま……適量

作り方

- 1 牛肉はひと口大に切り、ごま油をひいたフライパンで炒め、aを加えて汁気がなくなるまで加熱する。ほうれんそうは茹でて水気を絞り、bを加えて和える。卵はよく溶きほぐし、ごま油をひいた卵焼き用のフライパンで縦長の卵焼きを作り、縦半分に切る。ごはんはcを加えてよく混ぜる。
- 2 巻きすに焼きのりを置き、半量のごはんをのせて広げ、中央より少し手前側に牛肉・ほうれんそう・卵焼きを並べ手前からしっかりと巻き込む。
- 3 巻きすで形を整え、8等分に切って皿に盛り、ごまをまぶす。