

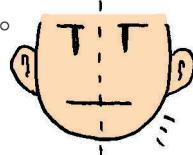
## 片側ばかりで噛むクセは注意!

皆さんは食事の時、左右両方で噛んでいますか？あまり意識することはないかもしれません、もしも片側ばかりで噛んでいたらご注意を。特にお子さんで片噛みをしている場合、要注意です。

### 片側ばかりで噛むとこんな危険性が…

#### 顎がずれて顔が左右非対称になる

特に成長期の段階から片噛みが癖になっている場合、歯並び自体が歪んでしまい、それに伴って顎の骨も変形していくって、だんだんと顔が左右非対称になってしまふことがあります。



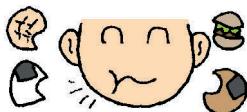
#### 噛んでいない方の顔がたるむ

片側ばかりで噛んでいると、使っていない側の筋肉が弱って片方だけ顎がたるんでしまう原因になります。

#### 噛んでいる方の歯が弱ってしまう

片噛みをしていると、使っている側の歯の負担が増え、歯が割れたりするリスクが高まります。

### こんな場合、片噛みになっている可能性大



#### 抜いた歯の部分を放置している

歯を抜いたまま放置している場合、片噛みになっている可能性が大です。早めに歯を補う治療を受けましょう。



#### 噛みやすい側が決まっている

噛みグセ、歯並びの関係などで噛みやすい側が決まっている場合です。意識して両方で噛んだり、歯並びの改善などが必要かもしれません。



#### テレビを見ながら横向きで食事をしている

特にお子さんで、テレビを見るために横を向いてご飯を食べる習慣になっていると、片噛みになりやすくなります。



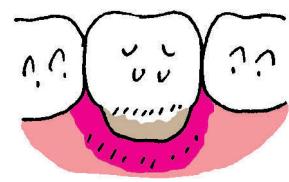
## 这样の方は短い周期で定期健診を!!

6月 7月 8月

定期健診を受ける周期は、個人個人のお口の状況、生活習慣、体の状態などにより違ってきます。次のような方は短い周期での健診が大切です。

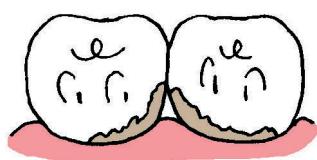
### 1 重度の歯周病

重度の歯周病は歯周ポケットが深く、自分でケアしにくいため病状が進行しやすくなります。



### 2 歯石が付きやすい

歯石を放っておくと歯周病が進行してしまうリスクがあるので、こまめに歯石をとつもらう必要があります。



### 3 むし歯リスクが高い

歯の質が弱い、唾液が少ないと、むし歯が出来やすい方



### 4 糖尿病の人

糖尿病にかかっていると、体の抵抗力が落ちて歯周病が進行しやすくなります。



### 5 タバコを吸う

タバコは歯周病のリスクを大幅に増加させます。タバコを1日に10本以上吸う人は歯周病にかかるリスクが5.4倍にもなると言われています。また、タバコを吸っている人の歯周病は歯ぐきの腫れや出血などの典型的な歯周病の症状を出しにくく、自分でも気がつかないうちに進行していくのが特徴です。

