

歯科矯正ガイドランス

お子さんの歯並びを見て、歯科矯正を受けるべきかどうか悩んでいる保護者の方から、相談を受けることがあります。

- 矯正治療の対象となる不正咬合には、大きく5つあります。
- (1) 受け口・反対咬合(下顎前突)
 - (2) 出っ歯(上顎前突)
 - (3) ガタガタ・乱杭歯(叢生)
 - (4) 前歯が開いている(開咬)
 - (5) 顎がずれている。

これらが単独もしくは組み合わせられた不正咬合が治療対象となります。矯正治療は早期発見、早期治療が理想的です。

- 不正咬合の原因としては
- (1) 遺伝的
 - (2) 虫歯
 - (3) 指しゃぶり
 - (4) 爪かみ

などが挙げられます。近年では、鼻炎による口呼吸の傾向があるお子さんで歯列不正を認めることがあります。また、唇を上の前歯や下の前歯で噛む癖が長く続くと、歯並びや顎の位置がずれることがあるので注意が必要です。虫歯のため早期に乳歯が抜歯となり、空いたスペースがそのままになっていたりすることがあります。この場合、後方の永久歯が前方に移動して、ガタガタ・乱杭歯の原因となることがあるので、この場合も注意が必要です。

- 歯科矯正治療の開始時期は、
- (1) 受け口(4歳から)
 - (2) 出っ歯(8歳から)
 - (3) ガタガタ(6歳から)
 - (4) 前歯が開いている(6歳から)
 - (5) 顎のズレ(4歳から)
- が目安となります。成長期では、広い治療方針を立てることができ

きます。何歳でも治療は可能ですが、遅いほど方法が限られます。早期治療ができれば、歯を抜かずに治療することが多くの場合可能です。できるだけ早くに専門医に相談することが最適です。

矯正治療は成長発育に合わせて理想の咬合・顔へと導きます。成長期の方は、治療期間が15歳前後までかかります。成人の方は、治療期間が2〜3年くらいかかります。治療期間中は、月に1回の割合で処置をしなければなりません。矯正装置が口の中に入ると、より丁寧なブラッシングが必要となります。虫歯治療のため、矯正装置を除去することもあります。



美濃加茂市
おおもとデンタルクリニック
院長
大友 健資
(おおもと けんすけ)

歯科矯正治療のメリットには、歯並びをきれいに整えることももちろんですが、虫歯や歯槽膿漏を防ぐことがあります。また、不明瞭な発音を改め、食物をよくかめるようになります。健康と美しさを増進させる治療にもなります。



豚味噌ステーキで簡単豚汁ができます。野菜を煮た出し汁に豚味噌ステーキを適当に切って入れるだけ。善光寺門前味噌も残さずいれて、あとは信州味噌で味を調整します。(大垣市 柳瀬さん)

ライフプラン アドバイザーの井戸端会議



家計を見直す

アイデア

貯蓄の方法①毎月コツコツ貯める

基本的には月々一定額を定期積立にしています。「パートタイムで働き出したので定期積立を始めます。」「子どもが保育園から小学校に入学したので定期積立を始めます。」

これは収入が増えたり支出が減った時に始める定期積立で、我が家の中では目的はないけどとりあえず貯めるお金です。子どもの進学時期に合わせて、車検に合わせて満期日を設定した定期積立も粗んだりします。これは数年以内の出費に備えた目的がある定期積立です。

貯蓄の方法②まとまったお金は定期に

定期積立が満期になったら定期預金にします。またちよつと国債を買ってみたり、株主優待狙いの株を少しだけ買ったりもします。ボーナスも家電等買い替え時期でなければ定期預金にします。ボーナス時期は特典が多い定期預金があります。超低金利の現在さほど期待もできませんが、通常の時期よりは有利なので納めて預金します。金利よりおまけのラップや「ミニ袋が嬉しかったりする」のは主婦の宿命でしょうか？

子どもが大学生…「家計が火の車」期を乗り切るコツ

このように「コツコツ預金」しても、出費の現実はいかにかかってきます。我が家は子どもが大学生一人なので、「家計」が「火の車」期真っ最中です。本当に子どもへの仕送りは大変です。対策としては奨学金、子ども自身のバイト、寮生活等で出費を抑えています。また子ども自身の生活力が仕送りの額を大きく変える実感しました。自炊すれば食費

子どもが大学生!! 「家計が火の車」期と、 夫の定年… 「黄昏家計」を乗り切るコツ

も抑えられ、栄養的にも安心です。また自分で食品を買ったとは、経済感覚も育ちます。仕送りの多分4年後には終わる事は救いです。

夫の定年…収入減を乗り切る秘策

子どもへの仕送りがやっと終わったと思ったら、次は夫の定年が直前に迫っています…つまり収入が大幅減になるのです。このピンチを乗り切る秘策があります！それはマイカー卒業です。車の購入維持費は年平均で30万円以上の支出が試算されます。マイカーのない生活は不便になるでしょうか？近い距離は徒歩、自転車移動すれば、健康増進も望めます。遠い所、悪天候の日、重い荷物があるときはタクシーを利用すればいいのです。タクシー代を毎月1万円使ってもマイカーより支出は減ります。また加齢による危険運転のリスクが無くなるのです。考え方を変えればマイカーの無い生活の方が、経済的健康的、計画的な生活を送れそうです。

そして「コツコツ貯めたお金で、子どもたちが就職する前に、家族旅行もしたいです。老後もあり余る時間を楽しい時間にするためには、多少のお金が必要です。貯蓄の目的は支出への備えです。バランスよく貯めバランスよく使っていくです。

LPA 小山

キレイのエッセンス

春はお肌の働きも活発になり、肌が最も美しく見える季節とも言われています。しかし3月頃からは紫外線が増え始めます。紫外線はお肌にシミ・そばかすをつくる原因だけではなく、しわやたるみの原因にも…!!今からしっかりとUVケアしながらお肌のうるおいを守ってあげましょう。

Q 日焼け止め・化粧下地の効果的な塗り方は？

A 少量ずつ手に取り、丁寧にのばすことがポイント！日焼け止めは重ね付けしても紫外線カット効果は上がるものでもないので、塗り残しのないように付けましょう。紫外線カット効果のある化粧下地を使うと簡単に時間短縮になります。後からつけるファンデーションもきれいに仕上がります。化粧崩れも防ぐことができます♪

(株)クラブコスメチックス 小山怜美

〈基本的な付け方〉



化粧水や乳液でお肌を整えた後、適量を指先に取り、少量ずつお顔全体にムラなくのばす。その後、ファンデーション類を使用する。

ワンポイントアドバイス



目の周りや額・鼻筋などは特に日焼けしやすい部分。塗り残しのないように丁寧に塗るようにしましょう。

おすすめ商品

コープ UVベースクリーム SPF 30 PA++ (内容量30g 定価980円)

☆お得情報☆

17号でUVベースクリーム 798円

