

健康に関する情報をお届けします

# 元気・しん子

## 歯ならびのはなし

歯ならびといっても、出っ歯、その反対の受け口、乱ぐい歯(歯ならびがデコボコになつている状態)など、たくさん種類があります。

歯ならびは、見た目の問題だけではなく、口の中、ひいては体にさまざまな影響をも

たらすことがあると言われていきます。むし歯、歯周病になりやすいのはもちろんのこと、発音がしづらかつたり、口臭や口呼吸の原因になったり、物がうまくかめないため胃腸に負担がかつたりもします。

また、人と話をしたり、笑つたりする際に、無意識のうちに手で口を隠すよう

になり、精神的なコンプレックスとなることもあります。

現代人は、昔の人に比べて、歯の大きさはそれほど変わっていませんが、あごが小さくなつてきているため、歯ならびの悪い人の割合が増えていきます。

また、小学生のころは、子どもの歯から大人の歯へ生えかわり、あごが成長するため、歯ならびが、ほとんど変化していきます。歯ならびの悪く

なつてしまったときは、早急に改善しないと、ますます悪化してしまうことがあります。

上下のあごが、前後あるいは左右にずれている場合、あごが成長するこの時期でないと治せないこともあります。

歯ならびが悪い場合は、通常、歯列矯正や歯に冠をかぶせて、治療します。歯ならびが気になる方は、一度近くの歯医者さんに相談してみてもいかがでしょうか。

## ジユデイの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

### 書道

私は、蒲郡市に来てから、書道を習い始めました。きっかけは、ある日本人歌手が、テレビでとてもきれいな字を書いているのを見たことです。本当にすごくきれいだつたので、私もあんなふうにかきた



いと思いました。

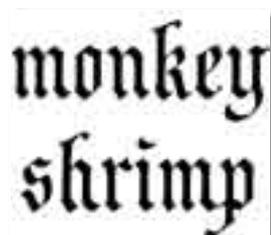
私は今まで、ひらがなの形などは、何も気にせず書いていました。しかし、習い始めてからは、ひらがなの難しさがわかってきました。例えば、「さ」という字は、一画目と二画目の角度や三画目の入り方が難しかったです。この字は、

まだ完璧には書けませんが、自分が、どの字ならうまく書けるか、どれがもっと練習しないといけないかの区別はできるよになりました。

アメリカでも、日本でいう書道のようなものがあります。いろいろなたさの万年筆のようなものがセツトで売っています。しかし、日本のように習いに行くのではなく、興味のある人が自分で買って、



▲私が書いた作品



▲アメリカの書(例)