

10月発行



ハッピートゥース



ギャル歯ちゃん

ハッピートゥース オリジナルキャラクター

NEWS

健康寿命を延ばすためにも歯科検診を受診しよう

5月21日、大阪公立大学は歯科健診未受診の高齢者の死亡リスクが、受診者に比べ約1.5倍になるという研究を発表しました。

健康寿命を延ばすうえで「自分の歯を残す」ことの重要性が高まっています。自分の歯できちんと噛んで食事をすることは栄養の吸収を助けるだけでなく、表情筋を鍛えたり脳に刺激を与えるなど多くの効果が期待できるのです。逆に、歯の健康を損なうことは寿命を縮めることに直結します。

歯も体の一部であり、不具合があると全身に影響が出ます。特に歯周病は認知症や糖尿病、脳卒中や心筋梗

塞などの病気のリスクを引き上げてしまいます。また、脳でのアミロイドβの蓄積を増やし、アルツハイマー型認知症の発症率を1.7倍にするという研究もあります。

お口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながるのです。

院長のひとりごと

百日咳の感染が拡大！ 前年比8倍に

激しい咳が続く感染症「百日咳」の感染者が全国で拡大しています。主に感染するのは子どもですが、大人が感染するケースもあります。乳児の場合は重症化し、最悪の場合死に至ることもある病気です。

国立健康危機管理研究機構によると、今年の百日咳の感染者数はすでに去年1年間の8倍を上回っているそうです。現在の統計の取り方になった2018年以降で最多だった2019年の感染者数を既に上回っており、過去最多ペースで感染が拡大しています。定期ワクチンを打っていない子どもは接種することや、手洗いというがいなどの対策が必要と注意喚起が出ています。



ヤマン歯ちゃん

今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・1P…院長のひとりごと
- ・2P…歯にまつわるエトセトラ
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…ワンポイント歯・メモ
- ・4P…誕生石と有名人の誕生日
- ・5P…こどもの歯のおはなし
- ・5P…歯ハハクイズ
- ・6P…今ドキ！気になる歯の情報
- ・6P…知っ得！歯のコラム
- ・7P…今日から実践ホームケア！
- ・7P…スマイルビューティー
- ・8P…歯のお悩みQ&A

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



セルフホワイトニングと歯科医院のホワイトニングの違い

最近ではホワイトニング製品が多数販売されているため、歯科医院でのホワイトニングではなく、ホワイトニンググッズの使用を試される方が多いでしょう。ホワイトニングサロンも普及しており、用意された薬剤と機械を使用してご自身で施術を行うセルフホワイトニングを検討されている方もいるのではないのでしょうか？

このようなセルフホワイトニングと歯科医院でのホワイトニングで迷われている方が多いですが、セルフホワイトニングと歯科医院で行うホワイトニングは、使用する薬剤が異なるため効果が全く異なります。

セルフホワイトニングで得られる効果は、主に着色汚れを落とすものであり、歯そのものの色を変えることはできません。着色汚れが落ちることで歯が白くなったと感じられる程度の効果です。

一方で、歯科医院でのホワイトニングは漂白効果があるため、元々の歯の色以上に白くすることができます。

着色汚れが気になる方であれば市販のホワイトニンググッズやセルフホワイトニングでも効果を実感できるかもしれませんが、歯の白さを求める方は歯科医院でのホワイトニングがおすすめです。

News

こんな時どんな治療をする？ 親知らず周囲の歯茎が腫れる

関西弁のなん歯くん



親知らず周囲の歯茎が腫れる主な原因は、清掃が難しく細菌が増殖することで炎症を引き起こすことです。

親知らずは第二大臼歯のさらに奥に生えるため、歯ブラシが届きにくくなります。さらに斜めに生えたり、半分だけ顔を出したりしている状態だと余計に清掃が難しくなるでしょう。このように汚れが溜まることで腫れを繰り返している場合は、手前の歯が虫歯や歯周病にかかるリスクもあるため、抜歯が検討されます。

必ずしも抜歯が必要ではありませんが、親知らずが腫れている場合は早めに歯科医院を受診し、治療法について歯科医師へ相談することをお勧めします。また、進行してしまった場合も、まずは今後の治療法について歯科医師と相談し、治療を進めていきましょう。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・にんじん	150g
・溶き卵	1個
★料理酒	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★顆粒和風だし	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1
白いりごま	適量

簡単で美味しいにんじんしりしり

にんじんと冷蔵庫によくある材料でできてしまう
簡単料理です♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!



※写真はイメージです

作り方

- ① にんじんは皮をむいて千切りにします。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を入れてにんじんがしんなりするまで炒めます。
- ③ ★を入れて中火で炒め、全体に味が馴染んだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め、火から下ろします。
- ④ お皿に盛り付け、白いりごまを散らして完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

酸う蝕ってなに？

酸う蝕とは虫歯ではなく、酸によって歯が溶かされる病気です。食べ物や飲み物に含まれる「酸」が原因で、歯の表面（エナメル質）が少しずつ溶かされる状態を指します。歯はとても硬い構造をしていますが、酸に対してはそれほど強くありません。

pH5.5以下の酸性環境に長時間さらされると、エナメル質が脱灰し、薄くなってしまう。これを繰り返すことで、歯が弱くなり、内部の象牙質が露出して知覚過敏などの症状を引き起こします。





誕生石と有名人の誕生日紹介



オパール

有名人の誕生日

1日 鈴木ゆうか (すずき)	12日 ともさかりえ	23日 磯山さやか (いそやま)
2日 長谷川かすみ (はせがわ)	13日 ジミン	24日 ドレイク
3日 石田ゆり子 (いしだ)	14日 永作博美 (ながさく ひろみ)	25日 大仁田厚 (おおにた あつし)
4日 上田竜也 (うえだ たつや)	15日 水原希子 (みずはら きこ)	26日 堀田茜 (ほった あかね)
5日 吉田沙保里 (よしだ さおり)	16日 大坂なおみ (おおさか)	27日 小野ひまわり (おの)
6日 朝比奈彩 (あさひな あや)	17日 NANAMI	28日 倉木麻衣 (くらき まい)
7日 生田斗真 (いくた とうま)	18日 金子昇 (かねこ のぼる)	29日 前園真聖 (まえぞの まさきよ)
8日 ウエンツ瑛士 (えいじ)	19日 金子賢 (かねこ けん)	30日 てつや
9日 サンシャイン池崎 (いけざき)	20日 山田孝之 (やまだ たかゆき)	31日 山本耕史 (やまもと こうじ)
10日 栗山千明 (くりやま ちあき)	21日 キム・カードシアン	
11日 泉里香 (いずみりか)	22日 イチロー	



こどもの歯のおはなし /

「乳歯が虫歯になったら 早めに治療を受けましょう」



乳歯のむし歯はどれくらいの期間で進行してしまうのか気になる方も多いでしょう。

乳歯の場合は、初期むし歯であっても数週間～数ヶ月程度で象牙質まで到達（C2）してしまう可能性が高いといえます。

大人の場合は、永久歯のエナメル質も完成して硬さがあるため、乳歯のように短期間でむし歯が進行してしまうケースはほとんどありません。

むし歯の進行スピードは、口腔ケアや食生活などによっても異なりますが、乳歯の進行スピードは永久歯よりもはるかに早いため注意が必要です。



歯 ハ Ha クイズ!



乳歯と永久歯はどちらのほうが虫歯の進行が早い？



乳歯



永久歯



正解は乳歯。

乳歯のエナメル質は永久歯のエナメル質の半分の厚みしかありません。乳歯は柔らかく虫歯になると歯に穴があいてあっという間に進行してしまいます。

正解は①

今ドキ! 気になる歯の情報



「子どもの虫歯の進行別治療法」

C0	初期むし歯。まだ歯に穴はあいておらず、歯の表面が白く濁っているように見える。	フッ素塗布で歯の再石灰化を促します。丁寧なブラッシングを行い、むし歯が進行しないようケアすることが大切です。
C1	エナメル質にとどまった軽度のむし歯。	むし歯部分を削って除去し、歯科用プラスチックを詰める治療を行います。
C2	むし歯が象牙質にまで達した状態。	むし歯部分を削って除去し、歯科用プラスチックを詰める治療を行います。 むし歯の範囲が広い場合は、歯科用プラスチックでは強度を保てないため、型取りをして詰め物や被せ物を装着するケースもあります。
C3	神経にまで達したむし歯。	神経を取り除き、根管内を消毒する治療を行います。
C4	むし歯が歯根にまで達した状態。	抜歯をすることが多いですが、乳歯の場合は永久歯が生えてくるスペースを確保するために、歯を補強して経過観察することもあります。

ばあ歯

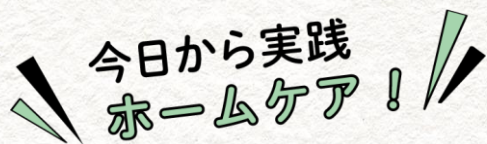
知っ得! 歯のコラム

「乳歯は痛みを感じにくいので虫歯に気付きにくい」

乳歯はむし歯の進行が早いだけでなく、むし歯になっても痛みを感じにくい特徴があります。そのため、お子さま自身ではむし歯に気付けないことも多いでしょう。「痛

みが出てきた頃には重度のむし歯になっていた」というケースも少なくありません。
むし歯が進行すればするほど大掛かりな治療が必要となり、お子さまにも負担がかかってしまいます。むし歯にならない





「舌の状態で体の健康状態がわかる!？」

舌の色が白っぽい：貧血気味であったり、冷えやすかったりしている可能性があります。

舌の色が赤い：体に熱がこもっていたり、炎症を起こしていたりすることが考えられます。

舌の色が紫：熱がこもっているか、反対にすごく冷えている可能性があります。

続いて形です。

浮腫んでいる：水分代謝の低下が考えられます。

薄っぺらい：貧血気味もしくは疲れやすい状態です。

亀裂が目立つ：貧血気味であり潤いが不足しているでしょう。

舌の淵に歯形がついている：水分代謝の低下が考えられます。

舌裏の静脈の太さが3ミリ以上だと、血流が悪い可能性があります。

ぜひご自身の舌の状態を確認しながら体の健康状態をチェックしてみてください。

スマイルビューティー

「舌の健康な状態を覚えよう」

今回は自宅でできる舌のセルフチェックについて紹介します。

舌のチェックをするときに注目したいポイントは、舌の色、舌の形、舌苔、舌裏の静脈です。健康な舌の状態は以下の通りです。

- ・ピンク色
- ・白い舌苔がうっすらとついている
- ・舌の裏側にある静脈が黒ずんだり浮き出たりしていない

毎日のように鏡を見ながら確認していないとご自身の舌の状態を把握するのは難しいでしょう。



毎日チェックして昨日の舌の状態と比較してみると分かりやすくなります。



歯のお悩み Q & A

このコーナーでは、歯についてのお悩みにお答えしていきます！

「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q マウスピース矯正は痛みが少ないのですか？

A マウスピース矯正にしろワイヤー矯正にしろ歯が動く際に痛みは伴います。ただし、マウスピース矯正の場合は少しずつ矯正力を加えるため、痛みが少ない特徴があります。また、装置もワイヤー矯正の

ような違和感が少なく、唇や舌が傷つくリスクは低いといえるでしょう。

Q 矯正は何歳まで受けられますか？

A 矯正治療に年齢制限はありません。しかし、重度の歯周病の方が矯正治療を受けると、歯周病が悪化する可能性が高いため、治療を断られることがあります。

歯周組織が健康であれば、何歳でも矯正治療を始められます。

■ 発行者

いんなみ歯科

兵庫県三木市志染町青山 3 - 1 6 - 2 0

TEL : 0794-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、

お気軽にお電話くださいね。

いつでもあなたをお待ちしています。

0794-87-0099