

4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

歯科技工士の減少は3Dプリンター導入で改善できる？

厚生労働省の統計によると、平成26年末に3万4495人だった全国の歯科技工士の就業者数は、令和6年末で3万1733人と2800人近く減っています。高齢化も進んでいることから、6年末では65歳以上が全体の19.3%を占めており、全国的に歯科技工士は減少しています。

歯科技工士が減少すると、歯科技工士の技術や経験が必要な入れ歯作製に支障が出るのが懸念されています。

そのため、3Dプリンターなどの最新技術を導入した改革が進んでいる状態です。3Dプリンターでの入れ歯製作などに取り組む「オーガイホールディングス」では、デジタル技術を活用して、災害時や歯科医院がない過疎地などでも歯科医療を提供する取り組みを目指しているようです。

入れ歯が必要となる場面で、デジタル技術を活かせれば短期間で精度の高い入れ歯作製が実現できるのでは?!と期待が寄せられています。

院長のひとりごと

パソコン使用時の正しい座り方

近年はテレワークやオンライン授業などでパソコンと向き合う時間が増えている方も多いでしょう。肩こりや目の疲れ、腰痛を予防するためにも、パソコン使用時の正しい座り方を確認しておきましょう。

- ①目線が過剰に下向きにならないよう、パソコンの下に本などを置き、目線を下方15度くらいに合わせる。
- ②手首は力を抜くと手の甲側に自然と向きます。余計な力を使わないよう手の甲側に手首を曲げるようにする。
- ③肩に負担がかからないようキーボードを机の奥に置き、腕も机に乗せる。
- ④首が前向きに傾かないよう垂直に。
- ⑤頭の位置は坐骨にのせる感覚で。
- ⑥背中でもたれず、腰でもたれるよう心がける。
- ⑦足は床につける。



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Ha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



口臭の主な原因とは

口臭の主な原因は以下の5つです。

- ・生理的口臭
- ・飲食物、嗜好品による口臭
- ・病的口臭
- ・ストレスによる口臭
- ・心理的口臭

生理的口臭とは誰でも起こるもので生理現象の1つです。起床時や空腹時、緊張時に発生しやすいもので、唾液の分泌が減少することで細菌が繁殖し、揮発性硫黄化合物が作られるために発生します。

飲食物、嗜好品による口臭とは、ニンニクやタバコ、アルコールなどのおいしが強いものを摂取することで発生する口臭です。時間の経過とともに口臭も消えます。

病的口臭の9割は口の中に原因があるといわれています。虫歯や歯周病、舌苔や歯石の付着、入れ歯の清掃不良などが考えられます。

口の中以外にも鼻や喉の病気、糖尿病や肝臓疾患などが原因で口臭が発生することもあります。

ストレスも口臭と深く関係します。ストレスがあると唾液の分泌が減少するため、細菌が繁殖して口臭が発生しやすくなります。

心理的口臭とは、実際には口臭がないものの、自分では口臭があると強く思い込んでしまうものです。ストレス・不安など精神的な要因が考えられます。



こんな時どんな治療をする？ 重度の歯周病

関西弁のなん歯くん



重度の歯周病は、プラークコントロールと歯科医院での歯石除去（スケーリング）という基本治療を行った後、ルートプレーニングや、歯茎を切開して歯石や感染組織を取り除く歯周外科治療を行います。症例によっては、歯周組織再生療法を行い、失った組織を再生させる治療が可能なケースもあります。

しかし、状態が悪い場合は残念ながら保存できず抜歯となってしまうこともあります。

重度の歯周病は抜歯の可能性が高まるため、早めに歯科医院で適切な治療を受けることが大切です。

歯に良いレシピ

材料 (2人前)

・新玉ねぎ	1個
・ピザ用チーズ	40g
・オリーブオイル	大さじ1
・塩	少々
・黒胡椒	少々

新玉ねぎのチーズ焼き

お酒のおつまみにもなる簡単レシピ♪



※写真はイメージです

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

作り方

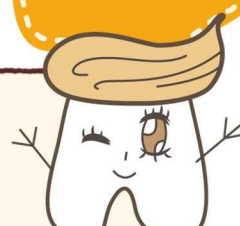
- ① 新玉ねぎの上部2センチほど切り落とし、8等分のくし切りにします。
- ② アルミホイルを敷いた天板にのせ、塩・黒胡椒をふり、オリーブオイル、ピザ用チーズの順にかけます。
- ③ 新玉ねぎに火が通るまでオーブントースターで8分ほど焼き、お皿に盛り付けて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

虫歯があるとパイロットになれない!?

飛行機は標高約2000mと気圧が高いところを飛行するため、虫歯があると歯の中の空気が膨張して強い痛みを感じます。このように飛行機に乗って虫歯の痛みが生じることを「航空性歯痛」と呼びます。

パイロットが歯の痛みによって集中力が欠けてしまうと、事故にもつながってしまうため、虫歯ゼロが求められています。虫歯があるとパイロットになれないわけではありませんが、航空法で「口腔及び歯牙に航空業務に支障を来たすおそれのある疾患又は機能障害がない事」と定められています。





誕生石

あなたは何日?

誕生石と有名人の誕生日紹介



4月の誕生石



ダイヤモンド

有名人の誕生日

1日 高橋克実 (たかはし かつみ)	11日 松井陽子 (まつい ようこ)	21日 今井雅之 (いまい まさゆき)
2日 堀田真由 (ほった まゆ)	12日 佐藤彩 (さとう あや)	22日 中田翔 (なかた しょう)
3日 高橋海人 (たかはし かいと)	13日 KENTA (けんた)	23日 ジジ・ハディド
4日 岡田愛 (おかだ めぐみ)	14日 工藤静香 (くどう しずか)	24日 田中広子 (たなか ひろこ)
5日 吉田拓郎 (よしだ たくろう)	15日 HAMA (はま)	25日 鶴田真由 (つるた まゆ)
6日 宮沢りえ (みやざわ りえ)	16日 池田エライザ (いけだ)	26日 加藤浩次 (かとう こうじ)
7日 玉山鉄二 (たまやま てつじ)	17日 ゴルゴ松本 (まつもと)	27日 大内リオン (おおうち)
8日 沢尻エリカ (さわじり)	18日 小松美咲 (こまつ みさき)	28日 江口のりこ (えぐち のりこ)
9日 天野浩成 (あまの こうせい)	19日 坂下千里子 (さかした ちりこ)	29日 岸田今日子 (きしだ きょうこ)
10日 土屋まり (つちや)	20日 小林莉奈 (こばやし りな)	30日 鈴木圭介 (すずき けいすけ)



こどもの歯のおはなし /

「シーラントの注意点とは？」



シーラントとは、生えたばかりの永久歯や乳歯の溝を樹脂で埋めてコーティングする処置です。

歯の溝に汚れや細菌が入り込むのを防ぐために行います。

歯を削ることなく、痛みもなく、短時間で終わる処置であるため、簡単に受けることができます。奥歯の溝が深いケースや間食が多いお子さんの虫歯予防に効果的です。

しかし、シーラントは永久的なものではありませんし、絶対に虫歯にならないものでもありません。特に唾液が多い方の場合、シーラントが定着しにくく、すぐに剥がれてしまうことがあります。そのため、

シーラント処置を受けた後も定期的に歯科検診を受診し、処置を受けた部位のチェックを受けたほうがよいでしょう。



歯 ハ Ha
クイズ!



犬の永久歯の本数は一般的に何本でしょう？



歯んちょう

正解：42本
ただし犬種によって差がある

今ドキ! 気になる歯の情報!



「悪い姿勢は顎関節症を引き起こす恐れがある!？」

人間の頭部は約 5kg ほどの重さがあり、わずかな重心のずれでも頸部や咀嚼筋に大きな負担がかかります。

座っているときは頭の位置を保つために下顎で無意識の微調整を行いがちで、猫背で浅く座ると頭が前方へ移動し、下顎が後方回転して下顎頭が関節窩へ押し込まれます。

この状態が続くと、筋肉の緊張バランスが崩れて関節円板の不安定や、クリック音、開口時の痛みにつながります。

首や肩の凝り、側頭部の張り、頭痛やめまいなどを引き起こす場合もあります。

予防するためには、骨盤を立てて椅子に深く座り、背筋を伸ばして足裏を床に安定させることが重要です。こうした習慣を積み重ねることで、頭と顎が中立に戻り、顎関節への負担を減らせます。

知っ得!

歯のコラム

「女性は口臭が強くなりやすい」

女性は生理期間など、ホルモンバランスの変化によって唾液の分泌量の変動し、口臭が強くなる場合があります。

特に気をつけたいのが、生理前～生理中、妊娠中、更年期です。この期間はホルモン量の変化によって口臭が強くなりやすい傾向にあります。

また、無理なダイエットも口臭の発生につながるため注意が必要です。



ばあ歯



食事を極端に減らし咀嚼頻度が減ると、唾液の分泌も減少し口臭が発生しやすくなります。

無理なダイエットによって基礎代謝が下がることでアンモニア臭が生じることもあります。

今日から実践 ホームケア！

「気になる口臭を予防しよう」

①こまめな水分補給

口の中が乾燥すると細菌が繁殖して口臭が発生しやすくなるため、こまめに水分補給をして乾燥を防ぎましょう。

②唾液の分泌を促す

唾液には汚れを洗い流す自浄作用や殺菌作用などがあります。唾液が十分に分泌されることで口腔内の乾燥も防ぎます。唾液の分泌を促すためには、よく咀嚼して食事したり、唾液腺マッサージを行ったりするとよいでしょう。

③食後のケア

口臭の原因となる汚れを取り除き、細菌の増殖を抑えるためにも口腔ケアは欠かせません。

歯間ブラシやフロスなども使用しましょう。

④胃腸を整える

口臭の原因にもなる舌苔は胃腸トラブルによっても増加します。食生活を見直し、胃腸に負担がかからないようにしましょう。

⑤飲食物、嗜好品に気を付ける

口臭に気をつけたい時はにおいの強い飲食物を避けましょう。

また、ポリフェノールには抗菌作用や消臭作用があるため、口臭予防にも期待できます。お茶やココアなどにポリフェノールが多く含まれていますよ。

スマイルビューティー

口臭対策のための セルフケア

①うがい

唾液の分泌量が減少している時や口の中が乾燥している時は、細菌が繁殖して口臭が発生します。こまめにうがいすることで口の中が潤い、口臭が軽減しますので、すぐに対策したい時にはうがいを行うとよいでしょう。

②歯磨き

毎食後の丁寧な歯磨きも大切です。歯ブラシだけでは歯垢除去率は60%程度ですが、歯間ブラシとフロスを使用することで約90%の歯垢を取り除くことが可能です。歯間ブラシやフロスなどの補助清掃用具も用いて丁寧な口腔ケアを心がけましょう。

③舌磨き

舌の汚れが口臭の原因となっていることもあるため、舌ブラシを使用して優しく舌苔を取り除きましょう。舌磨きは毎日する必要はありません。磨きすぎると舌を傷つけてしまうこともあるため、週1~2回の頻度で舌磨きを行うとよいでしょう。



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 顎関節症はどれくらいで治りますか？

A 約7割の方が1年以内に症状が軽減するといわれています。しかし、重度の症状がある方だと症状の改善に1年以上かかることもあります。

気になる症状がある方は早めに歯科医院を受診したほうがよいでしょう。

Q 顎関節症の治療は保険が適用されますか？

A 保険が適用されるかどうかは治療方法によって異なります。マウスピースによる治療は保険が適用されますが、噛み合わせの改善のために歯列矯正を行う場合は自由診療

となります。どのような治療が必要になるか歯科医院で確認しましょう。

■ 発行者

いんなみ歯科
兵庫県三木市志染町青山3-16-20
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