

5月発行



ハッピートウス



ギャル歯ちゃん

ハッピートウス オリジナルキャラクター

NEWS

エナメル質が再生するジェルが誕生！？

歯の表面を覆っているエナメル質は、損傷すると完全に自然と再生することはありません。そのため、虫歯で歯が溶けたら歯科用プラスチックなどで詰める必要があります。

しかし、英ノッティンガム大学研究班は、歯のエナメル質を効果的に再生する技術の開発に成功しました。開発されたゲルの特徴は、乳幼児期に歯のエナメル質が形成される際に働く天然タンパク質（アメロゲニン）の機能を模倣しており、「Elastin-Like Recombinamer」（ELR）

という特殊設計されたタンパク質で作られています。

ELR 溶液を塗布すると、歯の表面に薄くて丈夫な層が形成され、エナメル層の亀裂や穴に埋まるように浸透していき、唾液中に含まれるカルシウムとリン酸を取り込んで、天然のエナメル質と同じ構造と特性を持つように再構築されるというものです。硬度と弾性は、天然エナメル質とほぼ同等。研究を率いる Alvaro Mata 教授は市販化に意欲満々です。

院長のひとりごと

スマホ依存が深刻化

マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが 2025 年 11 月 20 日～21 日にかけて行った調査によると、特に若者のスマホ依存が深刻化していることが明らかになりました。

世代別 1 日のスマホ利用時間は、全体では 2～3 時間程度が 34% でボリュームゾーンでしたが、20～30 代は平均 4 時間前後と突出して長く、4 時間以上の利用者が半数を超える結果となっています。さらに直近 1 か月間に目が疲れていると感じた人の割合は 65%。スマホや PC が欠かせない時代ですが、若年層の視力矯正開始年齢が早期化している状態です。

目の健康のためにも、スマホや PC の使い方が今後の課題となりそうです。



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 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



成人矯正を始める人が増加傾向

近年は大人になってから始める矯正治療「成人矯正」を受ける方が増えてきました。矯正治療に年齢制限はないため、歯並びや噛み合わせでお悩みの方は今から矯正治療を受けても遅くありません。

しかし、成人矯正の場合は、装置の管理や口腔ケアなどを自分で行いやすく、成長過程を考慮しなくてよいという治療計画が立てやすいというメリットもあります。

小児矯正は成長期であることから顎の成長をコントロールできるメリットがあります。一方で成人矯正の場合は成長が止まっているため、顎の成長をコントロールする治療は難しくなります。

また、昔と比べて矯正装置が目立ちにくい治療法も増えました。マウスピース矯正や裏側矯正であれば矯正装置が目立ちにくいので、審美性を気にされる方にもおすすめです。



こんな時どんな治療をする？ インレーってなに？

関西弁のなん歯くん



虫歯治療は、虫歯部分を削って除去し、歯科用プラスチックを詰めます。

しかし、虫歯の範囲が広い場合、歯科用プラスチックでは強度を保てず、欠けたり割れたりする可能性が出てきます。

そのため、インレーという部分的な詰め物を作製して歯科用セメントで接着するという治療を行います。

保険診療のインレーは銀色で目立ちやすいという欠点がありました。しかし、2022年4月からCAD/CAM インレーという白い詰め物も保険適用となりました。保険診療で白い歯を入れられることは嬉しいですが、CAD/CAM インレーは強度が弱いため、力がかかる歯などには適していません。強度も白さも重視する場合は、自由診療のジルコニアインレーがおすすめです。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・キャベツ	150g
・もやし	100g
・卵	2個
・マヨネーズ	小さじ1
・サラダ油	小さじ2

★中濃ソース	小さじ2
★マヨネーズ	小さじ2
★青のり	適量

キャベツの卵包み

子どもから大人までが大好きな簡単にできる一品♪

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 キャベツを千切りにします。
- ② 耐熱ボウルに①ともやしを入れて、ふんわりとラップをしてから600wの電子レンジで5分間加熱します。
- ③ ボウルに卵とマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を流し入れて菜箸で大きく混ぜながら加熱し、半熟状態になったら火を止めます。
- ⑤ 中央に水気を切った②をのせて、両端を折りたたみ、形を整えたら火からおろします。
- ⑥ 器に盛り付けて★のトッピング材料をかけて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

平安時代は黒い歯が美しかった?!

現在は白い歯が美しいとされ、ホワイトニングを継続している方も少なくありません。しかし、平安時代は黒色の歯が美しいとされていました。そのため、貴族は大人になった証として男女問わずお歯黒をしていたのです。この貴族の文化がのちに庶民にも広まり、お歯黒は「既婚女性の証」という認識に変わっていきました。

誕生石

あなたは何日？

誕生石と有名人の誕生日紹介

5月の誕生石



エメラルド

有名人の誕生日

1日 小林杏奈 (こばやし あんな)	12日 鷺見玲奈 (すみ れいな)	23日 夏菜 (なつな)
2日 リュウジ	13日 滝沢カレン (たきざわ)	24日 田村亮 (たむら りょう)
3日 花咲れあ (はなさき)	14日 エドはるみ	25日 石田ひかり (いしだ)
4日 オードリー・ヘップバーン	15日 井上康生 (いのうえ こうせい)	26日 TAKURO (タクロウ)
5日 中川翔子 (なかがわ しょうこ)	16日 三宅ゆりあ (みやけ)	27日 内藤剛志 (ないとう たかし)
6日 吉田美和 (よしだ みわ)	17日 坂井真紀 (さかい まき)	28日 黒木メイサ (くろき)
7日 窪塚洋介 (くぼづか ようすけ)	18日 東尾修 (ひがしお おさむ)	29日 伊勢谷友介 (いせや ゆうすけ)
8日 かたせ梨乃 (りの)	19日 神木隆之介 (かみき りゅうのすけ)	30日 和田翼 (わだ つばさ)
9日 山田涼介 (やまだ りょうすけ)	20日 光浦靖子 (みつうら やすこ)	31日 武智志穂 (たけち しほ)
10日 藤あや子 (ふじ)	21日 梨花 (りんか)	
11日 泉谷しげる (いずみや しげる)	22日 ゴリ	

こどもの歯のおはなし

お口のケアが感染症対策になる



感染症対策には「うがい」「手洗い」「マスク」に加え、「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。お口の中が不潔だと、お口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。

また、唾液に含まれるIgA という抗体が悪い細菌やウイルスと戦っていますが、お口の中が不潔だと、IgA による防衛が困難になってしまうのです。

その結果、お口や全身の免疫力が落ち、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。

唾液が減ると免疫システムがうまく働かなくなるため、ドライマウスなどにも注意が必要です。ドライマウスが気になる方は早めに歯科医院で相談しましょう。

そして、毎日のケアでお口を清潔に保ち、感染症を予防しましょう。



歯ハHa クイズ!



30 代では、インスタグラムをしている人と歯周病にかかっている人、どちらが多い？



正解：歯周病にかかっている人
30 代でインスタグラムをしている人は 56%ですが、歯周病にかかっている人は約 70%です。

今ドキ! 気になる歯の情報!



くわえるだけで歯磨きが完了するロボット歯ブラシが販売される?

口にくわえてボタンを押すだけで、歯磨きが完了するロボット歯ブラシ「g.eN (ジェン)」の量産化に向けたクラウドファンディングが、2025 年 12 月 2 日、Kibidango で開始されました。本体から伸びるアームに 14 個の小さなブラシが取り付けられ、上下の歯を同時に包み込むような構造になっており、このブラシが歯列に沿って自動で移動・回転し、手を動かすことなく歯垢を除去する仕組みです。「g.eN (ジェン)」を使用し

て歯磨きをすると、7~8 割程度の歯垢が除去できるという報告もあります。

クラウドファンディング終了後は歯科などでの一般販売が拡大されます。26 年中には量販店での販売開始も予定しており、電動歯ブラシと同様に「雑貨」カテゴリとして扱われるため、医療機器としての規制を受けずに展開できるそうです。

知っ得! 歯のコラム

歯ブラシ、 どうやって選んでる?

ドラッグストアなどに歯ブラシを買いに行くと、「かため」「ふつう」「やわらかめ」という表示を見かけると思います。やわらかめだと「磨いた気にならない!」と、かための歯ブラシでゴシゴシ磨いている方は少なくありません。

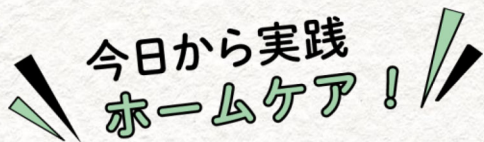
かたい歯ブラシで力任せに磨いていると、歯のエナメル質が削れたり、歯と歯茎の境目の



ばあ歯

象牙質がむき出しになり、知覚過敏を引き起こしたりするケースが多々あります。

最適な硬さはその人の歯質や磨き方の癖、口腔内の状態などによって変わってきますので、一度歯科医院で相談してみることをおすすめします。



ホワイトニングはホームホワイトニングがおすすめ

ホームホワイトニングは、マウスピースを用いて自宅でご自身が行うホワイトニングです。マウスピースの中に薬剤を入れて、指定された時間マウスピースを装着します。

ホームホワイトニングで使用する薬剤は低濃度ですが、2週間程度継続して行うことで歯の内側まで薬剤がしっかり浸透しやすい特徴があります。自然で確実な白さを目指すことが可能で、色も定着しやすく白さをキープしやすいというメリットがあります。

好きなタイミングで隙間時間に行えるため、自由度が高く、半年～1年程度の持続期間が期待できる方法です。

ただし、即効性は期待できないため、人によってはオフィスホワイトニングのほうが適していることもあります。

どのホワイトニング方法にするか迷われている方は、一度歯科医院で相談してみましょう。

スマイルビューティー

マウスピース矯正とホームホワイトニングは同時進行できる

近年、矯正治療法の選択肢は増えていますが、なかでも人気が高いのはマウスピース矯正です。

マウスピース矯正であれば、ホームホワイトニングと同時にすることもできます。矯正治療と同時にホワイトニングも行えば、ホワイトニングのために別でマウスピースを作製する必要がありません。

費用を抑えられるだけでなく、矯正治療のチェック時にホワイトニングのチェックも受けられるため、通院の手間も省けます。歯並びをきれいにす

るのと同時に歯を白くしたい方は、マウスピース矯正とホームホワイトニングの組み合わせがおすすめです。



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 ホワイトニングでどんな歯でも白くできますか？

A ホワイトニングで白くなるのは天然歯のみです。詰め物や被せ物は白くなりません。

また、テトラサイクリン歯や神経がない歯もホワイトニングで歯を白くするのは難しいため、違う治療法を検討します。

Q ホームホワイトニングは痛みがありますか？

A しみるなどの痛みが生じることがあります。一般的に痛みは数日程度でおさまりますが、痛みが強い場合や不安に感じる場合は歯科医院に相談しましょう。患者さんに適

した使用頻度や使用方法に変えるなどの対策があります。

■ 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