

8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

睡眠時無呼吸症候群は自分では気付きにくいので、家族で確認しよう

日中に強い眠気を感じたり、目覚めが悪かったりする方は睡眠時無呼吸症候群の可能性あります。睡眠時無呼吸症候群とは、一晩に10秒以上の呼吸停止が30回以上、または1時間に5回以上ある場合に診断される病気です。高血圧、狭心症、心筋梗塞などの合併症を引き起こす恐れがあるため、疑いがある場合は速やかに受診したほうがよいでしょう。同疾患を発症しやすいのは次のような方です。

- 下顎が小さくて後ろに下がっている
- 肥満
- 首が短くて太い
- 舌や舌の付け根が大きい

上記のような方は気道が狭いために発症しやすい傾向にあります。睡眠時無呼吸症候群は睡眠の質を低下させるため、日常生活に悪影響を及ぼします。自分では気付きにくい特徴があるため、家族からの指摘が大切です。

院長のひとりごと

熱中症に注意しよう

今年の夏も全国的に気温が高くなり、猛暑に気をつけなければなりません。

熱中症は日差しが強い日に起こるものだと思いますが、室内でも発症することがあります。重度であれば命に関わることもある怖い病気です。

喉が渇いてなくてもこまめに水分補給し、塩分を程よく摂取することが大切です。また、丈夫な体をつくるために栄養バランスの整った食事と質の良い睡眠をとるようにしましょう。誰でも熱中症になる可能性はあるため「自分は大丈夫」と過信せず、対策しておきましょう。



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



根管治療ってどんな治療？

根管治療は歯の根っこの治療のことで、大きく以下の2つに分けられます。

- ・抜髄
- ・感染根管治療

抜髄はむし歯が歯の神経にまで達した時に行う治療です。歯の神経にまで細菌感染が及ぶと強い痛みを生じやすくなります。痛みを和らげ、細菌感染の拡大を抑えるために歯の神経を取り除く処置を行います。

一方で、感染根管治療は外傷や歯周病などのさまざまな原因で歯の根っこが炎症を起こした時に行

う治療です。一度、根管治療をした歯が再度細菌感染を起こすことで再び治療が必要になることもあります。根管治療を行うことで強い痛みが消えるため、なかには治療途中で「痛みがなくなったからもう治療しなくてもいいや」と思われる方もいらっしゃいます。

しかし、根管治療が完了せずに途中で放置していると、根管内で細菌が増殖し、再び痛みが出たり膿が出たりする恐れがあります。

根管治療では改善できないほど細菌感染が進むと、抜歯をしなくてはならないケースもあるのです。

News

こんな時どんな治療をする？ 「C4の虫歯の治療」

関西弁のなん歯くん



C4とは虫歯が歯根にまで到達している状態です。歯の大部分が崩壊しており、根っこだけが残っています。

C4の治療法は、歯を残せるケースもありますが、多くの場合に抜歯となってしまいます。抜歯した後は、見た目や機能面を改善するために、入れ歯やブリッジ、インプラント、歯牙移植のいずれかの治療法で回復を図ります。

抜歯したまま放置していると、隣の歯が寄ってきたり噛み合う歯が伸びてきたりと、歯並びや噛み合わせが乱れる原因となります。

虫歯がC4にまで進行してしまった場合は、まずは今後の治療法について歯科医師と十分に相談しましょう。

歯に良いレシピ

材料（4人前）

・コーン缶	120g
・キャベツ	1/4 個
★マヨネーズ	大さじ 1
★ハチミツ	小さじ 1
★レモン汁	小さじ 1
★牛乳	小さじ 1
★塩	少々

コーンいっぱいのコールスロー

コーンをたくさん使用したシンプルなコールスローです！
野菜をたくさん食べられますよ♪

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 コーンは水気を切ります。キャベツがかぶるくらいのお湯を鍋で沸かします。
- ② お湯の沸いた鍋にキャベツを入れて 30 秒ほど茹でてザルにあげます。
- ③ キャベツは芯を取り除き、千切りにして水気を絞ります。
- ④ ボウルに★を混ぜ合わせ、キャベツとコーンを加えて和えます。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

奥歯が磨きづらい方は歯ブラシを変えてみよう

「奥歯が磨きづらい」とお悩みの方は多くいらっしゃいます。なかには、嘔吐反射が強くて奥まで歯ブラシを当てられない方もいるでしょう。

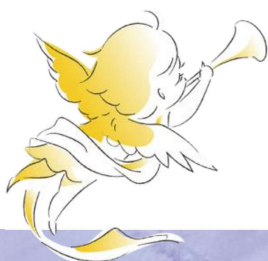
通常の歯ブラシでうまく奥歯を磨けない方は小さい歯ブラシに変えてみましょう。ワンタフトブラシという一歯ブラシもあります。奥歯だけでなく歯並びがガタついている部分にも使えますので、うまく歯ブラシが当てられなくてお悩みの方は使用してみてください。



誕生石と有名人の誕生日紹介



ペリドット



有名人の誕生日

1日 田村正和 (たむら まさかず)	12日 近藤ゆき (こんどう)	23日 高橋ひとみ (たかはし)
2日 友近 (ともちか)	13日 篠原涼子 (しのはら りょうこ)	24日 高嶋ちさ子 (たかしま ちさこ)
3日 伊藤英明 (いとう ひであき)	14日 TAKUMA (たくま)	25日 ブレイク・ライブリー
4日 白濱亜嵐 (しらはま あらん)	15日 岡田将生 (おかだ まさき)	26日 宇野なおみ (うの)
5日 横田ひかる (よこた)	16日 ダルビッシュ有 (ゆう)	27日 手島優 (てじま ゆう)
6日 窪田正孝 (くぼた まさたか)	17日 戸田恵梨香 (とだ えりか)	28日 福原遥 (ふくはら はるか)
7日 山本圭子 (やまもと けいこ)	18日 KEIKO (けいこ)	29日 浜辺美波 (はまべ みなみ)
8日 橋本マナミ (はしもと)	19日 ディーンフジオカ	30日 岩田絵里奈 (いわた えりな)
9日 高橋凛 (たかはし りん)	20日 白石麻衣 (しらいし まい)	31日 森七菜 (もり なな)
10日 速水もこみち (はやみ)	21日 柳田さやか (やなぎだ さやか)	
11日 浅井マリサ (あさい)	22日 北川景子 (きたがわ けいこ)	



こどもの歯のおはなし /

「子供の歯ぎしり」



大人の歯ぎしりの場合は、歯や顎に負担がかかることから早めの治療が必要です。しかし、子どもの歯ぎしりは生理現象であることが多く、噛み合わせの位置を決めるために行われていることがほとんどです。そのため心配がいらないケースが多いでしょう。

ただし、歯ぎしりによって歯が削れすぎたり欠けたりしている場合は、ナイトガードと呼ばれるマウスピースを就寝時に装着し、歯を保護したほうがよいケースもあります。

また、永久歯への生え変わりが完了した後も強い歯ぎしりが続いている場合は、永久歯が欠けたり割れたりする恐れもあるため、早めに歯科医院を受診しましょう。



歯 ハ Ha クイズ!



犬や猫も歯周病に罹る？
罹らない？



罹る



罹らない



正解は、犬や猫も歯周病に罹ります。

8割の犬や猫が歯周病に罹患しているといわれています。

犬や猫の場合も、歯周病に罹患したら、歯石取りの治療や手術が必要になることがあります。



正解は①

今ドキ! 気になる歯の情報!



「歯間ブラシとフロスってどう違うの？」

歯間ブラシもフロスも歯と歯の間の汚れを除去するために使用するのですが、厳密にいうと除去する汚れが異なります。

歯間ブラシは歯と歯の間の隙間に付着している汚れを除去するときに使用します。一方で、フロスは歯の側面の汚れを除去します。

また、歯と歯の間の隙間が狭い場合は歯間ブラシが通らないことも少なくありません。無理に通すと歯茎を傷つけてしまう恐れがあります。

お口の状態によって一人ひとり適切なケア方法が異なりますので、歯間ブラシやフロスの使用を検討されている方は歯科医院で相談してみましょう。

知っ得!

歯のコラム

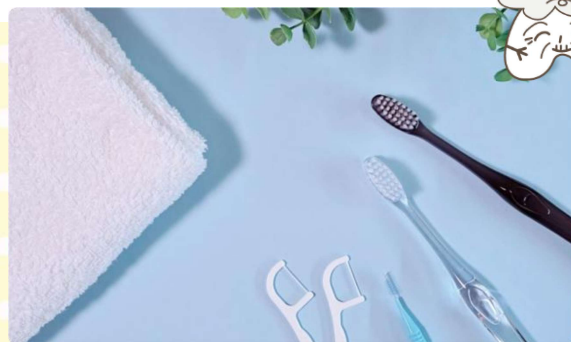
「おすすめの歯磨き粉は？」

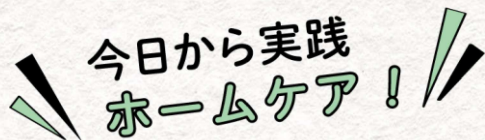
歯磨き粉を選ぶ際に何を重視していますか？ホワイトニング効果が期待できる歯磨き粉を選択する方も多いでしょう。ただし、強い研磨剤が含まれている製品は、使用方法を誤ると歯の表面が傷ついてしまい、かえって着色しやすくなる恐れがあります。着色が気になる方は、歯の

表面を傷つけず汚れを浮かせて除去できる「ポリリン酸ナトリウム」が配合されたものがおすすめです。



ばあ歯





「頭皮マッサージの仕方を紹介！」

頭皮マッサージを行うことで咀嚼筋の 1 つである側頭筋がほぐされ、血行を促進することができます。その結果、咀嚼筋にリラックス効果が得られ、筋肉の緊張を緩和してくれます。今回は頭皮マッサージの仕方をご紹介します。強い力を入れず優しくマッサージするようにしましょう。

【基本的な頭皮マッサージ方法】

ご自身の 5 本の指の腹で、固くなった頭皮をほぐすようにマッサージします。

頭皮全体のマッサージに加え、頭皮が硬い部分を重点的に行うとよいでしょう。

力加減は、気持ちいいくらいの圧がベストです。

「自分の手でマッサージするのはしんどい」という方は、ヘッドマッサージ機を使用するのもおすすめです。

スマイルビューティー

「頭皮マッサージで咀嚼筋をほぐそう！」

頭皮には、前頭筋・側頭筋・後頭筋の 3 つの筋肉が繋がっています。これらの筋肉が固くなることで血流も悪くなってしまいます。

側頭筋は咀嚼筋の 1 つで顎関節症に深く関係し、歯ぎしりや食いしばりによって凝り固まってしまうことが多くあります。側頭筋が凝り固まることで顎関節症を発症しやすくなり、口角が下がったり、ほうれい線が目立つようになったりもします。

頭皮は美容にも身体の健康にも影響するため、頭皮マッサージでケアするようにしましょう。



ただし、頭皮マッサージで顎関節症が治るわけではありません。また、痛みが出ている時は無理にマッサージを行わないようにしましょう。



ベル歯くん



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 歯磨きの時に出血します。歯周病ですか？

A 歯周病に罹患していると、歯茎が炎症を起こしていることから、歯磨き時に出血しやすくなります。しかし、歯磨き時の出血は必ずしも歯周病が原因とは限りません。

ブラッシング圧が強すぎて歯茎が傷ついたことで出血している可能性もあります。まずは歯科医院を受診して、出血の原因を確認しましょう。

Q 歯磨きの時はフロスや歯間ブラシを使ったほうがいいですか？

A フロスや歯間ブラシなどの補助清掃用具を使用して口腔ケアをしたほうがいいです。歯ブラシだけだと歯垢除去率は 60%程度といわれています。フロスや歯間ブラシも使用することで歯垢除去率は 90%程度ま

でアップします。フロスの使い方や歯間ブラシのサイズが分からない場合は歯科医院でブラッシング指導を受けるとよいでしょう。

■ 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