



しんデンタル通心

2012年10月号

しんデンタルクリニック TEL.052-551-2221

名古屋市西区幅下1-13-18

しんデンタル

検索

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 クリニック News

p.3 知っておきたい歯の基礎知識

p.4 矯正治療を知ろう!

p.5 歯とお口の健康Q&A

p.6 スタッフコラム



しんデンタルクリニック院長の
舟橋伸也です。
いつもありがとうございます!

厳しかった残暑もやわらいできて、少しずつ**秋**らしさが感じられるようになってきましたね。

皆さん、秋はお好きですか?

気候が良くなり**体を動かすのも気持ちよい**ですし、**食べ物は美味しい**ですし、秋は何かと楽しみが多い季節ですよ。

私は、『**スポーツの秋**』に目覚めました!
実は・・・**空手道場**に入門です(笑)

キッカケは、運動不足を実感したことです。

とある日曜日の夜に、代診の葛島先生はじめ、若手の先生たちとフットサルをしました。

自分では結構やれるだろうと思っていたんですけどね・・・**開始5分でもうバテバテ**です。自分でもビックリするぐらい走れないんです・・・

「まだまだ若手には負けてられん」と思うところがすでにオジサンなのかもしれませんが・・・まあ悔しくて悔しくて(笑)

それで、**体に良いことを始めよう**と思ったのが空手になりました。せっかくやるなら、強くなりたいたい格闘技がいいかななんて(笑)

とは言いながらも、痛いことが苦手なので、ちょっと不安もあります。。。

「石の上にも3年」なんて言いますし、ケガには気をつけて、**3年は頑張ってみよう**と思っています。有段者になればまた報告します(笑)

いろいろな秋の楽しみがありますが、『**健康**』が一番です!素晴らしい**実りの秋**にしましょう!

時間予約制のお願い

私たちは、皆さんの待ち時間を極力無くして、スムーズな診療ができるように、歯科医師・歯科衛生士との治療予約をさせていただいております。

歯科医院の診療は“診断”と“処置”の両方を必要とするため、ご予約制とさせていただくことで、あらかじめ治療内容の打ち合わせ・準備をすることで、**計画的かつ効率的な治療**が可能になります。

お約束のお時間には必ずご来院くださいますよう、よろしくお願い致します。

また、キャンセルされた方のお時間で痛みのある方をお一人でも早く治療して差し上げることも可能になりますので、もし**お約束の変更がある場合はなるべく前日までにご連絡をお願いします。**

急を要する患者さんの来院、受診された患者さんの症状等によって、診察時間が前後してしまうこともございますが、**できるだけお待たせすることのないように最善の努力を続けて参りますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひ致します。**

しんデンタルクリニックでは…
ホームホワイトニングを10,000円で提供しています！

口元に自信を持って、あなたの笑顔をより魅力的なものにしてみませんか？

「笑顔に自信を持ちたい」

「より健康的な口元を手に入れたい」

「もっともっとキレイになりたい」

そんな方に、歯を白くする「**ホワイトニング**」治療をオススメします。

当院では、**ご自宅で手軽に行えるホームホワイトニング**を

10,000円で提供しています！

治療を終えて健康を取り戻すことができたなら、
次は「もっと良くなりたい」と願うのはごく自然なことです。

そんな方のお気持ちにお応えしたいので、
この価格で提供しています。

**就職活動をスタートする学生さん
秋のフライダルシーズンにご結婚される方**

にも、ぜひご活用いただければと思います。
(大切な方へのプレゼントプランもご用意しています。)

詳しく知りたいことや疑問・質問など、
スタッフ・歯科医師に気軽にお問い合わせくださいね！

代診日程のお知らせ

10月28日(日)は
院長が勉強会に出席するため
宮田先生が診療を担当します。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



40歳を過ぎてから歯を失ってしまう最大の原因は、『**歯周病**』です。実は、『**むし歯**』よりも多いのです。

「**食べる**」ことは、必要な栄養源の補給ということだけでなく、**一生を通じての“楽しみ”**でもあります。

いつまでも「**美味しいものを美味しい**」と感じて**食べることができるように**、歯周病のことをよく知って、予防に取り組んで欲しいと思います。

今回から、予防をするために大変重要な“**原因**”についてお話ししましょう。

● 『**歯周病菌**』 その正体は！？



『**歯周病菌**』、TVCMなどでもよく利用される言葉です。一度は耳にしたことがある言葉だと思いますが、その正体は一体何なのでしょう？

答えは、「**数十種類の細菌の塊**」で、『**歯垢**』や『**プラーク**』と呼ばれるものです。

お口の中には数百種類以上、数億個以上の細菌が生息しています。実は、人体の中で最も多くの細菌が存在する場所が“お口の中”です。

人間の身体の中には常在菌という健康な身体にも存在する菌があり、これらの細菌がお口の中に存在していること自体は問題ではありません。

しかし、これらの細菌が何らかの原因によって**増えすぎ**たり、細菌に**食べかすが付着して『歯垢（プラーク）』が出来上がってしまうこと**が問題です。

歯垢（プラーク）は、歯だけでなく歯の周りに強力に付着します。

歯の周りについていた歯垢（プラーク）は、歯ぐきを炎症させたり、歯槽骨や歯根膜などの歯周組織を破壊していきます。

これが、『**歯周病**』です。つまり、**歯周病菌と呼ばれるものの正体は『歯垢（プラーク）**なのです。

この歯垢（プラーク）、実は歯周病だけでなく、『**むし歯**』の原因でもあります。

● **あなたのお口の中は大丈夫！？**

歯周病の原因菌が歯垢（プラーク）であることは分かったと思いますが、**あなたのお口の中はどんな状態になっているのでしょうか？**

大切なことは、『**今の状態**』を知ることです。今の状態が分からないと、今後の対処法を考えていくこともできません。

今の状態を正確に知るために、**顕微鏡を使った検査**をオススメします。

お口の中の汚れを少しだけ採取して、顕微鏡で観察することで、今の状態がすぐに分かります。

お口の中には、右の写真に写っているような菌がたくさん存在しているんです。



でも、**毎日きちんと歯をみがくこと**、自分で取りきれなかった汚れを**歯医者さんで取り除くこと**、この2つで、菌は相当減らすことができます。

顕微鏡検査は、当院でも実施しています。今ご自身の状態が気になりましたら、一度検査をしてみると良いと思いますので、お声掛けください！

矯正治療についてみんなが知りたいこと どうして歯並びが悪くなるの？(2)



前は、『**良い歯並び**』と『**悪い歯並び**』について、考えてみました。

今回は、『**悪い歯並び**』が起こってしまう**“原因”**について、知っていきましょう！

● 遺伝の影響

悪い歯並びの原因はそう単純なものではありませんが、子どもの顔や体型が親に似るように、**遺伝的な影響**が考えられます。

顔つきや骨格が似るわけですから、遺伝との関係はあると言えますが、これは先天的な要因である以上、防ぐこともまた難しいものでもあります。

● 「あご」の大きさ



あごは、**歯が並ぶスペース**になります。そのスペースの大小が歯並びに影響します。

歯に対してあごが大きいと、**歯と歯の間にすき間**ができて**すきっ歯**になります。

逆にあごが小さくて**歯がきれいに並びきれないと、デコボコした歯並び**になります。

つまり、あごが大きすぎたり小さすぎたりすると、正しい位置に歯が生えてこなくなります。

現代は、かむことの少ない食事が増えたため、子どもたちの**あごが十分に発育せず、小さくなる**傾向にあります。

一方で、十分な栄養が取れるので**歯は大きくなる**傾向にあり、小さいあごに大きい歯が並びきれずに、歯並びが悪くなる子どもたちが増えています。

● むし歯による影響

むし歯、とくに**乳歯のときのむし歯**は、歯並びに影響を与えます。

乳歯は**永久歯がきちんとした位置に生えてくる道案内役**も果たしています。

ひどいむし歯になっていたり、抜歯してすき間ができていたりすると、永久歯が斜めに生えてきたり、ずれて生えてきたりすることがあります。

歯は、皮膚のように**自分の力で傷を治す力はありません**。一度傷ついてしまうと、元の状態には戻らないのです。

乳歯のうちからきちんと歯をみがく習慣をつけて、永久歯になったときに悪い歯並びにならないように注意してあげてください。

● 悪いクセ、悪い生活習慣



口呼吸がひとつです。アレルギー性鼻炎や扁桃腺肥大などで、やむを得ない部分もありますが、歯並びには決していい影響を与えません。

いつも口をあけていると歯をくちびるで押さえる力が弱くなり、筋肉のバランスが崩れて、受け口や出っ歯の原因になることがあります。

日常生活では、**指しゃぶり**に気をつけてください。長い期間続けていると、指の押す力が歯を動かしてしまい、出っ歯の原因になります。

前歯で下くちびるや舌をかむクセ、ハンカチをかむクセ、片方ばかり頬づえをつく習慣、これらも長く続けると、歯並びに悪い影響を与えます。

歯とお口のちょっとした疑問にお答えします！

歯とお口の健康Q&A



Q. 「歯ぎしりは治りますか？」

歯ぎしりとは、上下の歯をギリギリとすり合わせたり、グッと食いしばったりすることを言います。

無意識のうちに行ってしまうもので、睡眠中に症状が出る事が多く、家族から指摘されて初めて気がつく方も非常に多いことが特徴です。

成人の約80%に歯ぎしりがあるという説がある一方で、歯ぎしりを自覚している人は10%未満であるという説もあります。

では、歯ぎしりが**なぜ起こる**のか、実は科学的にハッキリとした原因がまだ見つかっていません。

歯ぎしりの原因として、現在有力とされているのは、『**ストレス**』説です。



そもそも歯ぎしりは、『**ストレスを解消するため**』に行われる**行為**だと考えられています。

何かとストレスの多い現代社会ですから、ハードな仕事や人間関係など、ストレスの要因となるものはたくさん存在しています。

そのストレスを解消するために、食いしばりや歯ぎしりが起こっていると考えられています。

以前は『**かみ合わせ**』が原因で起こっているという考え方もありましたが、科学的根拠は見つからず、現在では**その関連性は否定されつつあります**。

成長期のお子さんにも歯ぎしりが見られることがありますが、これは歯の生え変わりや発育に必要なもので、ほとんどの場合自然に治ります。

自覚することが難しい歯ぎしりですが、実は**放っておくことは良くありません**。

歯ぎしりの問題点は・・・

- ・ **肩こり、偏頭痛、あごの疲れ、目の奥の痛みなどの原因**となることがある
- ・ **歯が削れたり、割れたり**することがある
- ・ **治療した場所の被せ物が割れる**ことがある
- ・ **歯周病が進行しやすくなる**可能性がある
- ・ **顎関節症の原因**になることがある
- ・ **横で寝ている人の迷惑**になることがある
- ・ **睡眠時無呼吸症候群**との関連性

中には全身の健康に関係している可能性もありますから、たかが歯ぎしりと思わずに、きちんと対策を行ったほうが良いでしょう。

歯科で最もよく行われる治療法は、『**マウスピース**』です。



夜寝るときにマウスピースを装着することで、歯にかかる負担を軽減させる方法です。

中にはマウスピースを装着している安心感で、歯ぎしりがおさまってしまう方もいます。

極端にかみ合わせが高すぎたり低すぎたりするような問題が見られる場合には、被せ物を調整したり作り直したりする場合があります。

ただ、根本的には**ストレスが原因**である可能性が高いので、**ストレスの軽減やコントロール**を考えると**最重要ポイント**になるでしょう。

スタッフコラム
『10年後の私』



武川 加歩

10年後の自分は、
結婚していて、
子どもは2人くらい
欲しいですね^^
仕事もしていきたいし、
ライフにもまだまだ
参戦していきたいし...♡
外見も中身も若い32歳
でいたいです!!



敦賀 吉美

10年後の未来は
まぶしすぎて見えませんが💡(笑)
愛する旦那さんと、
かわいい子供に恵まれて、
良い奥さん&お母さんに
なっているといいな~...
ていうか**ないます!!**💡



野上 佳寿美

もちろん、**歯科の仕事**を
していきたいです。
今は、**衛生士**を目指していますが、
ただの衛生士でなく、
治療方法や現状説明が
できるような、
カウンセラー衛生士になり、
バリバリ働いていきたいです。



加藤 淳子

10年後。。
上の子が高校生になっているなんて
想像もつきませんが。
私の10年後、何か違う**資格**を
取ったりして**スキルアップ**していると
いいなあと思います。
子供達もだんだん成長して
手も離れていき、**自分の時間**も
できると思うので、子供達と共に
私も成長していきたいですねえ。
今と変わっていなかったら嫌だなあ。。



歯科衛生士の**杉浦瑞恵**です。
体調を崩してしまい、しばらく休職致します。
ご心配をおかけし、本当にすみません。
元気な赤ちゃんを産めるように、
しっかり体調を整えたいと思います。

しんデンタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

しんデンタル

検索