



# 歯びねす通心

2013年4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!

いよいよ**春**がやってきたことが実感できるよう  
なってきましたね! 寒さが大の苦手な私には、や  
っと嬉しい季節がきた気がします。

ただ、今年は悲しい出来事もあり、とうとう**春の  
花粉症**デビューを果たしてしまいました・・・

数年前までは花粉症とは無縁だった私なのですが、  
ちょっと前から秋の花粉症に、そしてとうとうス  
ギ花粉にも反応するようになってしまいました。

流行には常に敏感でいたいと思っはいますが、  
**この手の流行にはあまり乗りたくなかった**気がし  
ています・・・(苦笑)

花粉症の同士の方は、つらい時期がもうしばらく  
続きますよね。でも、**もうしばらくの辛抱です!**  
この時期をがんばって乗り切りましょう!

辛い花粉症の一方で、気候が良くなったことで**身  
体を動かすのが気持ち良くなって**きましたよね。

昨年始めた**空手**ですが、まだまだ頑張っています。  
むしろ、**結構ハマっている**というほうが正確なく  
らいかもしれません(笑)

ときどき「痛い思いをして何が楽しいの?」と聞  
かれることがあります。痛い思いをしても**強く  
なっている実感が持てる**のが楽しいんです!

ただ、強くなっている実感を持てるぐらい本気の  
稽古なので、**小さな負傷が後を絶ちません**・・・  
先日まろっ骨を傷めてしまいました(泣)

これも**強くなるための試練**と前向きには考えつつ、  
仕事に影響を及ぼすようなケガだけはしないよう  
に、気を付けて稽古に励もうと思います!

今月末からは**ゴールデンウィーク**も始まります。  
何かと楽しみの多い春、健康に気を付けて、**楽し  
い春**を過ごしましょう♪

## クリニックのブログもぜひご覧ください!

### 《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン

で見るとは・・・

当院のホームページ

からご覧ください。



携帯電話で見るとは・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード



## 無料メールマガジン『歯ぴねす Kids』 会員募集中！

このメールマガジンでは・・・

### ①お子さんの歯とお口の健康を守るための情報をお届けします！

お父さん・お母さんはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんにもぜひ知っておいてほしい、お子さんの歯とお口の健康を守る豆知識を定期的にお届けします。

### ②子育て情報をお届けします！

子育て真っ只中の院長、スタッフと一緒に子育て情報をシェアしましょう！

### ③定期健診・フッ素の時期にお知らせメール

つい忘れてしまいがちな定期健診・フッ素塗布をメールでお知らせします！

### ④会員様限定イベントも企画中！

楽しいイベント、お得なイベントなど、いろいろ考えています！

## ご登録をお待ちしております！



<登録方法>

☆携帯電話の方 → 左のQRコードから登録できます！

☆パソコンの方 → <http://goo.gl/hRzsj> より登録できます！

☆クリニックで → スタッフにお声掛けください。  
院内のパソコンですぐに登録できます！



メルマガ用QRコード

## 4月・5月の連休中の診療について

当院の休診日は、月曜日・木曜日・祝日となりますが、4月・5月の連休中は下記のような診療時間とさせていただきます。何卒、よろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
4/28	29	30	5/1	2	3	4
休診	昭和の日 休診	通常診療	通常診療	休診	憲法記念日 休診	みどりの日 休診
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 休診	振替休日 休診	通常診療	通常診療	休診	通常診療	通常診療

## 「歯周病」のお話 ⑩ 歯並びと歯周病

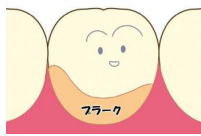
「**歯並びが悪いとむし歯や歯周病になりやすい**」  
というお話を聞いたことがある方は多いかもしれません。

矯正治療のための宣伝じゃないの？なんて思われた方もいらっしゃるかもしれませんが・・・これは**本当の話**です。

では、**歯並びが悪いとどうしてもむし歯や歯周病になりやすいのか？**特に、歯周病にフォーカスしてお話してみたいと思います。

### ● 歯並びが悪い人は歯垢が落としづらい！？

人の歯や歯ぐきには、むし歯や歯周病の**原因になる歯垢（プラーク）**があります。



どんな人にも歯垢（プラーク）は存在するものであり、**毎日の歯みがきによっていかに取り除くことができるのか**が重要になります。

歯垢には歯周病の原因になる歯周病菌があります。歯垢が残ると歯ぐきにダメージを与えて、歯周病になるリスクも高まります。

一方で、**毎日の歯みがきによって歯垢を落とすことはさほど難しいことではありません。**

毎日きちんと歯をみがくことによって、歯の周りについてしまった歯垢を落とすことが、むし歯や歯周病を予防するための基本になります。

しかしながら、**歯をみがくことをサボったり、雑な歯みがきを続けていると、歯垢は残り続けることになり、歯周病へとつながってしまいます。**

歯並びと歯周病が関係しているのは、「**歯垢を落と**

**す**」ことに歯並びが影響するからです。

### ● 歯みがきで気を付けて欲しいこと

歯並びが悪いと、**歯ブラシが届きづらい部分**がどうしても出てきてしまいます。



ですから、いくら手を抜かずに歯をみがいていたとしても、**歯ブラシが届かない部分**だけでもどうしても歯垢が残りやすくなってしまいます。

歯垢が残りやすいということは、それだけ歯周病になるリスクも高くなってしまいます。そして、むし歯でも同じことが言えます。

とは言っても、ただ黙ってむし歯や歯周病になってほしくはありません。

日頃のケアは毎日の歯みがきですから、**人一倍注意して歯をみがいて欲しい**と思います。

具体的には、『**自分に合った歯のみがき方**』を見つけて、**実践すること**です。

歯並びが悪いと、一生懸命みがいてもすき間に汚れが残ってしまいやすいので、そこを効率よくみがく方法を身につけてください。

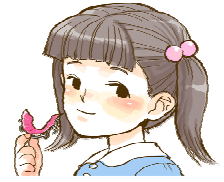
一般的な正しいみがき方というよりも、**ご自身にあったみがき方**を歯科医院で教えてもらい、それを意識した歯みがきが重要です。

また、疲れて帰ってきた日であっても、必ず歯をみがいてから寝るという**強い意思**も大切です。

少し意識を高く持つことでむし歯も歯周病も予防できますから、しっかり歯をみがきましょう！

矯正治療についてみんなが知りたいこと

## 治療に痛みはありますか？



矯正治療を検討されるときに、「**治療に痛みはあるのか？**」ということに不安に思う方はとても多いと思います。

特に装置をつける治療の場合には、とても気になるポイントのひとつだと思いますので、今回は、そのお話をしたいと思います。

### ● 痛みの感じ方には個人差があります

矯正装置の役割は出っばっている歯は引っ込め、引っ込み過ぎた歯は出るように調節して、歯を正しいアーチ状の並びに整えていくことです。

**引っ張る、押すということ**でアーチを整えていくため、どうしても歯が浮いたような感じになりますが、これはある意味自然な痛みでもあります。

つまり、**ある程度の痛みは歯が動いている証**であると言えますし、何も感じないのも治療効果が得られているのか疑問が残ります。

しかし、**我慢できないような痛みを感じるのは異常**ですので、我慢しすぎないで歯科医院で痛みを伝えるようにしましょう。

また、装置を入れたことで、装置の一部が舌や歯ぐきに強く当たったりして痛みが出たときには、歯科医院ですぐに治してもらう必要があります。

なるべくそうならないように歯科医師も気を付けてはおりますが…

非常に難しい点は、痛みは主観的なものなので、感じ方には個人差があるということです。

同じ痛みでもある人には痛みになり、ある人には違和感程度で片付いてしまう方もいます。

あるいは、耐え難い苦痛と捉える方もいれば、動いていることを実感できる喜びと捉える方もいることでしょう。

感じ方は、人それぞれ**千差万別**ということです。

いかがでしょうか？こう考えてみたときに、**我慢できそうな多少の痛みであれば、我慢しながら治療効果に期待してみる**のが賢明な判断でしょう。

### ● 装置の特徴と意味を理解する



治療効果を得るためには多少の痛みがともなうことがあるかも知れないということをご理解いただけたと思います。

矯正治療を受けるということになれば、やはり『**治療効果**』が最も大切なことですし、歯科医師も効果を得るために最善を尽くしています。

そうは言っても、意味も分からないで痛みを感じることがあってはいけません。それではただの苦痛でしかなくなってしまいます。

ですから、矯正治療で使う装置については、**装置の特徴や意味をよく理解する**ようにして欲しいと思います。

特徴や意味が分かれば、もし多少の痛みをともなうことがあった場合にも納得して治療に取り組むことができることでしょう。

疑問に思ったことやよく分からないことは、何度でも確認してもらって大丈夫です。

患者さんと歯科医師と一緒に努力していく矯正治療だからこそ、疑問を解消して治療に取り組んでほしいと思います。

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. 「C1とかC2とか・・・何のことですか？」

歯医者さんが歯科検診で「C1、C2・・・」と話しているのを聞いたことはありませんか？

「C1、C2・・・」とは、**むし歯の進行具合**を意味します。歯の状態によって、むし歯の進行具合を段階に分けています。

#### C0 - 虫歯の初期状態



歯の表面にあるエナメル質が酸により白く濁った状態、もしくは溝が茶色になった状態です。

見た目にはわかりづらく、**むし歯とは判定できないが、むし歯の初期の症状が疑われる**という状態です。

言い換えると、**放置しておくともむし歯になる可能性がある**ということにもなります。

#### C1 - 虫歯の中期状態



エナメル質の中にむし歯菌が進入して穴が空いた状態です。

ここまで進行してしまうと、もう**再石灰化はほとんど期待できません**が、この時点ではまだ**痛みを伴う自覚症状はほとんどありません**。

#### C2 - 虫歯の後期状態（初期）



歯の内部にある象牙質までむし歯菌が進入した状態です。

象牙質はやわらかいので、むし歯は中で大きく広がり、**冷たい水や風がしみる**ようになりますが、まだまだ**痛みを感じないことも多い**状態です。

これ以上進行して甘いものや暖かいものがしみるようになると、**歯髄（神経）を取る可能性が高くなります**。この段階では**食い止めたい**状態です。

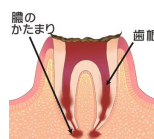
#### C3 - 虫歯の後期状態（中期）



歯髄（神経）までむし歯菌が進入した状態です。

歯髄には痛みを感じる神経があるので、むし歯菌が進入すると炎症を起こします。炎症を起こすため、**非常に激しい痛みを感じます**。

#### C4 - 虫歯の末期状態



歯の根だけが残る、むし歯の末期症状です。

ズキズキ痛む炎症も我慢して放置しておく、**ある日その痛みはなくなります**が、それは**治ったものではありません**。

**神経が死んで、痛みを感じなくなっただけ**です。

このように、初期段階のむし歯は自覚症状がありませんが、気がつかない間に進行してしまうため、痛くなってからでは手遅れになってしまいます。

**定期的に歯科検診を受ける**ようにして、初期の段階でむし歯を見つけましょう！

スタッフコラム  
『私が“輝いている”瞬間』



武川 加歩

私が輝いている瞬間は  
音楽に関わっているときです。  
ライブに行ったり、  
カラオケで歌ったり、  
そういう瞬間が  
心から楽しいと思えるので、  
輝いているんじゃないか  
と思っています  
これからもっと  
輝けるときが増えるといいな  
と思います 😊



敦賀 吉美

自分が輝いている瞬間。。  
常に輝いていたら  
素敵ですよ 😊  
私はこの瞬間が輝いてます 🙌  
と、言い切れないところが  
私はまだまだだな…  
と思います 😓  
私は自分で【輝いてる ✨】  
と思うのではなく  
人から【輝いてるなあ ✨】  
と思われる人になりたいです 😊  
謙虚に  
でも貪欲に  
自分を磨いていきたいですね 😊



加藤 淳子

私が輝いている瞬間。。  
やっぱり自分の好きなことを  
している時だと思うのですが。  
これと言って見つからないのが  
さみしいところですが（涙）  
美味しい物を目の前にした時の  
目は輝いていると思います！  
ほんとに食べることが大好きで、  
起きている間はずっと  
食べていますね（苦笑）  
最近太ってきたので、  
旦那に豚と呼ばれています（汗）  
がその瞬間は間違いなく  
私の目は輝いています☆



浅田 純里

私が輝いている瞬間は、  
大好きな ONEPIECE を  
見ている時や、  
友達と何でもない事で  
笑い合っている時です。  
友達の笑顔が大好きなので、  
友達がイキイキしていると  
私もイキイキしてきたり… ✨  
自然体で居られて、  
好きな事をしている時が  
一番輝いている瞬間かな  
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