



# 歯びねす通心

2013年5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!

医院新聞5月号を作成している今、ゴールデンウィークを目前に控え、**ちょっぴりウキウキしている**ところです♪

皆さんが手に取る頃にはゴールデンウィークも終わり、身体も心もリフレッシュして、普段どおりの生活に戻っていることとは思いますが・・・

今年のゴールデンウィークは、**家族旅行**に行ってきます!**娘の喜ぶ顔**が見たくて、冬の寒いうちから計画してきました(笑)

寒いときに計画したからというわけではありませんが、行き先は**沖縄**にしました。

美ら海水族館に行って、暖かい気候の沖縄で、娘に**キレイな沖縄の海を見せてあげたい**と思っています。

ただ、ひとつ大きな問題があるんです。それは・・・沖縄に行くためには**飛行機に乗らなければならない**ということです。

私は、大の**飛行機嫌い**なんです。でも、今回は娘の笑顔を見るために、ちょっとがんばってみようと思っています(笑)

娘も飛行機が怖いらしく、乗ったこともないのに「飛行機が怖い」と連呼しているの、なおさらパパのカッコいい姿を見せなきゃいけませんし。

とまあ、結局は今回も娘にデレデレになってしまっている私がいるわけで(笑)

私の**妄想**の中では娘の満面の笑顔が出来上がっているのですが、少し成長して自我が芽生えてきた最近の我が娘、喜んでくれるでしょうか!?

**娘の満面の笑顔を見ることができたのか**、それとも**私の妄想だけで終わったのか**、関心があればぜひ聞いてください(笑)

## もうすぐむし歯予防デー

### ご家族皆さんで歯とお口の健康診断を受診してみませんか?

6月4日は『むし歯予防デー』です!この記事をお読みいただいているあなたは、ご自身の歯とお口の健康状態を把握されていると思いますが...

#### ご家族の皆さんはいかがでしょう?

もし、しばらく歯医者さんに行っていない方がいらっしゃるのであれば...

#### この機会に健康診断を受診してみませんか?

健康診断の目的は『悪いところを見つけること』だけではありません。

『**良いところを再確認して、安心して生活すること**』も大切な健康診断の目的です。

当院は土日でも診療しています。日頃お忙しい方にも、美容院に行くような気軽な気持ちで健康診断を受診なさるようにお話してあげてください!



## 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

### 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。



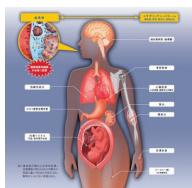
ブログ用QRコード

## 『歯周病』のお話 ⑪ 歯周病と全身の病気

今回から、近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』についてお話してみたいと思います。

「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるの？」と思われる方が多いと思いますが、特に**歯周病**との関係がクローズアップされています。

これは、歯周病が**細菌によって起こる病気**であることが関係しています。



お口の中にある歯周病の原因菌が、お口から体内に侵入していき、病気や身体の器官に影響を与えていると考えられます。

歯周病と関係のある病気として、具体的には次のような病気が分かってきています。

- ・ 動脈硬化、心臓疾患
- ・ 糖尿病
- ・ 肺炎
- ・ 低体重時出産、早産
- ・ 骨粗しょう症、関節炎



お口という場所は生きていくために必要なものを身体に取り込む入り口であり、**健康に生活するための玄関**であると言えます。

ですから、お口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を治療・予防することは、**全身疾患の予防への第一歩**とも言えるとても大切なことなのです。

歯やお口のトラブルは、歯やお口だけの問題だけにとどまらないことを理解して、これまで以上に日ごろのケアに励んでいってください！

さまざまな病気と歯周病の関係について、ひとつ

ずつ一緒に確認していきましょう。

### ● 動脈硬化

動脈硬化とは、血管の壁が内側に厚くなり、**血管が狭くなって血液の流れが悪くなった状態**のことです。



血管の壁にコレステロールなどが沈着して、脂肪の固まりができ、血液の通り道が狭くなったり詰まったりします。

これが心臓の血管で起きると狭心症や心筋梗塞、脳の血管で起きれば脳梗塞が引き起こされます。



実は、『歯周病』が**動脈硬化の危険因子**のひとつになっていることが明らかになってきました。

歯周病の原因となる細菌はお口の中にありますが、これが免疫細胞に取り込まれて、**血液中に運ばれていきます**。

血液中に運ばれた歯周病菌は、**血管の壁の部分で炎症を起こしやすくします**。

その結果、コレステロールの沈着を促したり、細胞を傷つけたりすると考えられています。

動脈硬化は、非常に深刻な病気の原因となりうることは先ほどもお話ししました。

歯周病の原因となる細菌をコントロールすることは、**動脈硬化を予防すること**にもなります。

あなたの身体の健康を守るためにも、歯周病のケアに取り組みましょう！

矯正治療についてみんなが知りたいこと

## 大人になってからでも大丈夫？

「大人になってからでも歯の矯正治療は可能ですか？」というご質問をいただくことがあります。

結論から言うと、**大人の方でも矯正治療は可能**ですし、『**生活の質（QOL）の向上**』という点で**大いに意義のあるもの**でもあります。

「矯正治療＝成長期のお子さんの治療」というイメージが強いかもしれませんが、決してそういうわけではありません。

成長発育が止まった段階からでも治療は可能ですし、18歳ぐらいからの矯正治療が『**成人の矯正治療**』として確立されています。

実際に、矯正治療先進国のアメリカでは、1970年代から矯正治療をする成人の患者さんが増え、近年ではその比率は30%以上とも言われます。

アメリカほどまでの比率ではありませんが、日本でも同じような傾向が見られ、**大人になってから矯正治療を受ける患者さんは増えています**。

### ● なぜ、大人の矯正が増えたの？

大人の患者さんが増えた背景には・・・

- ・ 歯とお口の情報の増加・知識の向上
- ・ 健康や美への関心の高まり
- ・ 海外との意識差への気付き
- ・ 治療装置、治療技術の向上



などの理由が考えられます。

中でも、**矯正装置が昔よりもずっと簡便なものになり、そう目立たない状態で治療に臨めるようになったこと**が非常に大きな要因でしょう。

また、歯科医師側でもむし歯や歯周病だけでなく、『**歯**』を**トータルで考える研究が進んだこと**も大きな要因のひとつと言えます。

### ● よくかめること！



大人の方が矯正治療を受けることで得られる最大のメリットは、『**よくかめるようになること**』です。

矯正治療によって得られた『**しっかりかんでおいしく食事ができる歯**』は、高齢になったときに、**健康を含めた生活全般の質の向上につながります**。

例えば、ご家族やご友人の旅行や会食の場で、何でもおいしく食べられるのと、食べるものに制限があるのでは、どちらが楽しめそうですか？

食事は、年齢を重ねてからでも大きな楽しみになることのひとつです。

そう考えてみると、生活の質が大いに高まることは想像しやすいことだと思います。

### ● いつまで治療が可能ですか？

矯正治療でかみ合わせ全体を治すには、歯を支えるあごの骨が健康でしっかりしている40歳以前に行うほうが良いとは言われています。

ただし、1本～数本だけを動かして治す「部分的な矯正」であれば、**何歳であっても可能です**。

実際に60歳代でも治療に取り組まれたという症例が数多く発表されています。

『**治療をしたい**』と思ったときに**最善の時期**と言えるでしょう。諦めずにご相談くださいね。

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.「歯の色はどうして変わってしまうの？」

元々は白かった歯なのに、**どうして色が変わってしまうのか**、疑問に思う方もいらっしゃると思います。

特に、むし歯や歯周病などの治療を終え、健康な状態を維持できるようになったら、もっと良くしたいという想いが大きくなり、余計に気になることでしょう。

歯の着色の原因は細かく分類すると10種類以上ありますが、今回は主な原因について解説してみたいと思います。

#### ① 食べ物・飲み物



日常生活の中で最も大きな着色の原因となるのが**お口から入ってくる飲食物**です。

**タバコ**はもちろんですが、コーヒー、紅茶、コーラ、赤ワイン、カレーやチョコレートなど、**色の強い飲み物や食べ物**も着色の原因になります。

これは、**摂取する量が増えれば増えるほど**歯の表面にそれらの色素が沈着します。病的なものではありませんが、歯が汚れているように見えます。

対策としては、**歯を白くする歯みがき粉**を使うことや**歯科医院で汚れを取ってもらう**ことです。

#### ② 加齢による変化

人間の歯は**年齢を重ねるにしたがって黄ばんできます**。これは、**自然なこと**でもあります。

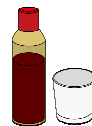
歯の表面のエナメル質は加齢とともに透き通り、歯の中の象牙質がよく見えるようになって、歯が

黄色く見えるようになってくるからです。

また、年齢とは関係なく**歯の神経をとってしまったり神経が死んでしまったりした場合**にも、象牙質が茶色に変色してきます。

これは、歯の内部から変色しているので**みがいても白くなりません**。ただし、**適切な対処法はあります**ので歯科医院で相談してみてください。

#### ③ 薬



**日常使っている薬**（うがい薬なども含む）にも、着色の原因となるものがあります。また、**抗生物質の影響**による場合もあります。

気になる場合には、薬を購入する際によく確認されることをオススメします。

#### ④ むし歯



むし歯になると、**歯の表面の色が少しずつ変色していきます**。初期段階では白く濁り始め、進行すると茶や黒っぽい色へと変わっていきます。

また、過去の**むし歯治療のために使われた金属**が原因で歯の色が変わってくる場合もあります。

**できてしまったむし歯は治療が必要**ですし、**むし歯にならないように予防**することも大切です。

歯科医院では「歯を白くしたい」というご相談にもお応えしています。気になることは、気軽にご相談くださいね。

スタッフコラム  
『もしも“男の子”だったら…』



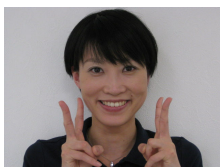
武川 加歩

私がもし**男の子**だったら…  
**学ラン**で学校生活を  
送ってみたいです🔥  
女子には着ることがないので、  
ちょっと**あこが**れます^^  
卒業式で、  
「**ポタン**ください」  
とか言われたら  
嬉しいでしょうね💕笑



敦賀 吉美

**男の子**だったらしてみたいことは  
**ボウズ頭**にしてみたいです🔥  
敦賀家では、おじいちゃんも  
お父さんも弟も甥っ子も  
**男子はみんなボウズ頭**なので、  
我が家には**Myバリカン**が  
あるんです😅  
よくお父さんや弟の頭を  
バリカンで刈っていました(笑)  
ジョリジョリシャリシャリして  
**手触り**もいいし、  
**ドライヤー要らず**だし。。  
女の子でボウズ頭はなかなか  
チャレンジできないし  
**罰ゲーム**みたいに  
なっちゃいますよね😂(笑)



加藤 淳子

**男の子**だったらしてみたいこと。。  
そうですね。  
**体を鍛えて夏の海**に  
行きたいですね〜🔥  
韓国ドラマに出てくる  
俳優さんは、  
みんなすごく**鍛えていて**  
**カッコいい**ので(笑)  
ちょっと**ナンパ**ぐらい  
してみたいかも😅



浅田 純里

もし、私が**男の子**だったら…  
何をしたいのか  
思い当たらないですが👉  
朝起きてから**お化粧**を  
**しなくてもいい**のは  
うらやましいですねえ〜💕  
女は準備で大忙しなので…笑  
あ、ひとつだけありました🔥  
**ネクタイをキュッと**しめて、  
かっよく**スーツ**を  
**着こな**してみたいです💡

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