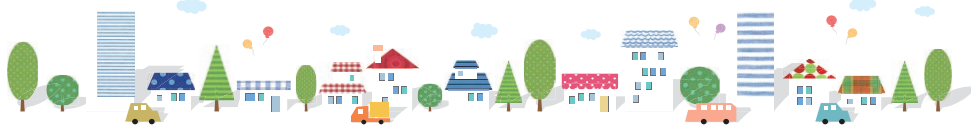


# 歯びねす通心

一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック

2023  
4.5.6月号  
News Letter



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

前回の紙面で去年からビリヤードを再開したことを書きましたが、今回はその続編です。

久しぶりにビリヤードをやってみて、その面白さを再確認した私は、週末の夜にビリヤード場に通ったり、YouTubeでプロの試合を観戦したりしていました。

そしてとうとうキュー(玉を突く棒)を買ってきました！それまではビリヤード場に置いてあるキューを使っていましたが、凝り性の私はやっぱり本格的に続けるのならマイキューがほしいと思ったのです。ちょうどボーリングにハマった人がマイボールを持つのと同じですね。

すぐ近くに日本玉台というビリヤードの専門店があるので3月始めに行ってきました。そこには何十万もする高級品もありますが、私はお店の人と相談して、そこそこの金額のキューを購入しました。

さっそく使ってみるとビリヤード場に置いてあるものとは比較にならないほどいい感じ！ますますビリヤードにのめり込んでしまいそうです。

今は一人でも楽しめるナインボールというゲームを楽しんでいます。ビリヤードはゴルフなどに比べれば競技人口は多くはありません。かなり以前に映画「ハスラー」でビリヤード人気が高まりあちこちにビリヤード場があった時代もありましたが、現在ではボーリング場に併設されている程度です。でもそこでプレーしている人たちの中には、本当に真剣な眼差しでゲームに集中している人も見かけます。私は久しぶりにビリヤードを再開したこともあって、まだまだ腕前はそういった人たちにはかなわないと思います。しかし、行く行くは大会に出場してみようかという思いもあって土曜の夜に練習している次第です。



2023年 4月

April

5月

May

6月

June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休			矯	休		
9	10	11	12	13	14	15
休				休	矯	
16	17	18	19	20	21	22
休				休		
23/30	24	25	26	27	28	29
休				休	休	休

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休	休	休	休	休	休
7	8	9	10	11	12	13
休			矯	休		
14	15	16	17	18	19	20
休				休		
21	22	23	24	25	26	27
休				休	矯	
28	29	30	31			
休						

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休		
4	5	6	7	8	9	10
休			矯	休		
11	12	13	14	15	16	17
休				休	矯	
18	19	20	21	22	23	24
休				休		
25	26	27	28	29	30	
休				休		

●GWの休診日お知らせ:4/27(木)~5/7(日)まで休診とさせていただきます。  
●矯正診療日が変更になる場合がございますので事前にご連絡ください。

●休 = 休診日 ●矯 = 矯正日

歯科医院で治療をするため歯を削った後に「じゃあ歯型をとりますね」という言葉を聞いた時、嫌だな、苦手だなと思う方、けっこう多いのではないのでしょうか。歯型を取る時には「印象」と呼ばれる柔らかい素材を使用します。

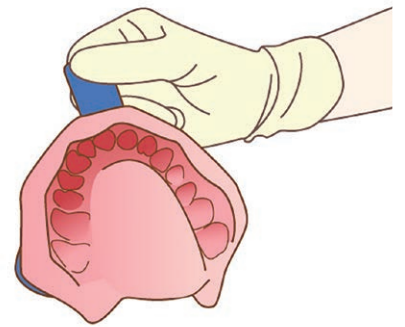
近年の印象は不快感が少なくなってきたとはいえ、抵抗がある方も多いと思われます。

歯型をとったり、歯ブラシをしたり、バキュームを入れられたりした際に気持ち悪くなってしまふ反応を、嘔吐反射と言います。これは個人差がとても多く、平気な方は平気ですが、嘔吐反射が強い方はミラーが入っただけでも嘔吐感におそわれてしまいます。原因は生理的な反応が強いことや、過去の歯科治療のトラウマだったり、口呼吸だったりさまざまなものが挙げられています。

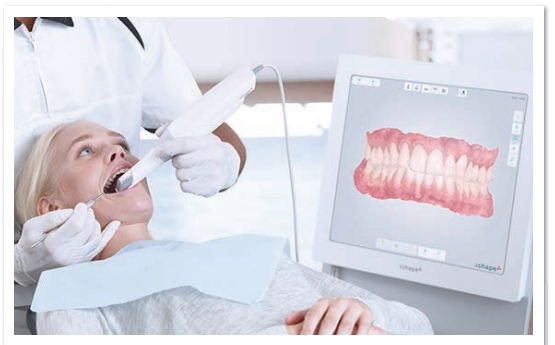
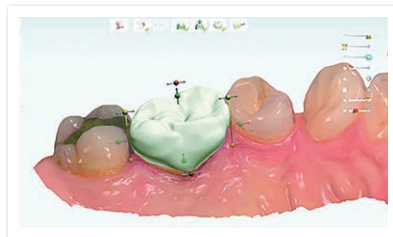
しかし歯型を取るということは歯科の治療において必要不可欠です。歯型をとらなければ歯にかぶせる技工物は作れません。

そこで患者さんの負担や苦痛を少しでも楽にできるように、「デジタル歯科口腔内スキャナトリオス3」を導入しました。このトリオス3は光学印象といって直接口の中で写真を撮り、3Dデータとして映像化してしまう優れたものです。口腔内に入れている時間も短く、スピーディーに型が取れるようになっています。また、カメラの性能もよく、色調の再現性も抜群です。

このデータを元にCAD/CAMや3Dプリンターで歯の修復物やインプラント用のガイドの作製ができ矯正治療にも応用できます。



## 3shape TRIOS 3



## トリオス3メリット

- 時間が短縮できるので、患者さんへの負担も軽減できます。
- 印象に使用する材料を使うことなく、スキャナーで歯型を取ることができます。嘔吐反射の方には最適です!!
- デジタルだからこそその高精度で、さまざまなミスを削減できます。
- 簡単に印象が採得でき、印象を取るときによくあるやり直しの必要がありません。

これまでの型取りが苦手な方は、お気軽にお声をかけてください。



歯ぐきは、約60%がコラーゲンからできています。歯周病になると、この歯ぐきのコラーゲンが分解され、歯と歯ぐきの間の隙間が広がり、そこにできた「歯周ポケット」と呼ばれる部分に歯周病菌が増殖してさらに歯周病を悪化させる、という悪循環が起こります。

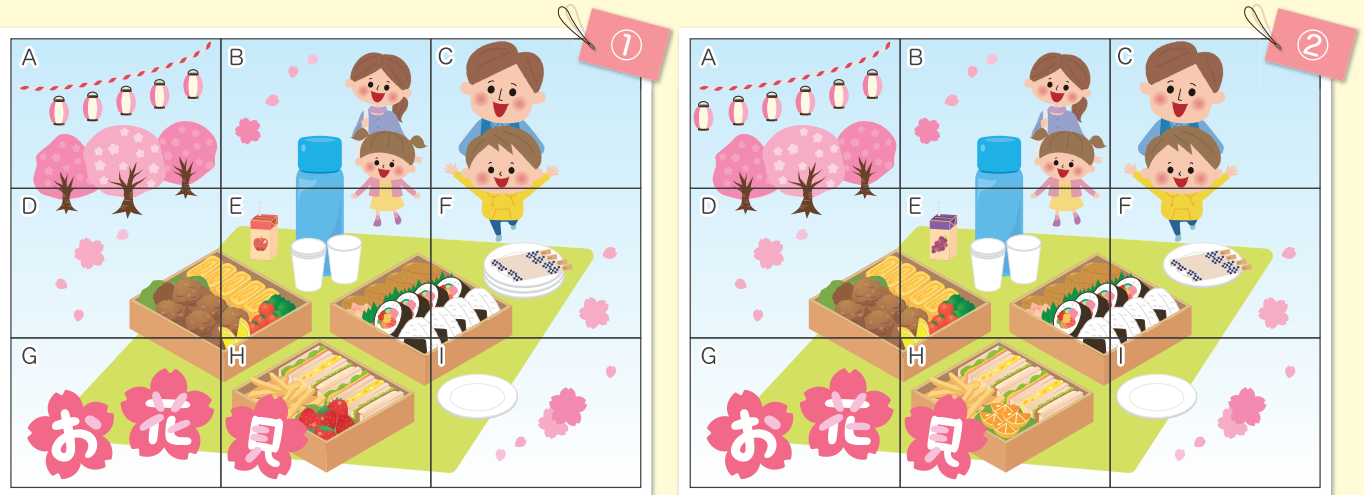
また、歯ぐきが下がるため、歯と歯の間があいてスカスカになったように見えます。尚、歯ぐきは加齢によっても「下がる」「やせる」といった症状が出てきます。加齢によりコラーゲンが減少し、お肌にハリが無くなるのと同じような影響が歯ぐきにも出てくるのです。一般的に20代の歯ぐきに比べると、50代ではなんと約6mmも下がってしまうというデータもあります。

コラーゲンはアミノ酸からできており、このアミノ酸のなかには、コラーゲンの合成を助ける働きがあるものや、コラーゲン分解酵素の作用を抑える働きがあるものがあります。

このアミノ酸の働きにより、歯ぐきが下がるのを防ぐ効果が期待できます。



🍷 まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかくれているよ！わかるかな？



🍴🔪🥄 とっても簡単！お料理レシピ ～ 豚肉と野菜の重ね煮 ～

【材料（2人分）】

- ・豚ロース薄切り肉 150g
- ・じゃがいも 2個(約300g)
- ・にんじん 1/3本(約50g)
- ・トマト 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・万能ネギの小口切り 2本分
- ・洋風スープの素(固形) 1/2個
- ・塩 適宜
- ・小麦粉 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1～2

【作り方】

①にんじんは皮をむき、薄い輪切りにする。玉ねぎは横に薄切りにする。じゃがいもは皮をむいて薄い輪切りにし、さっと洗って水気をきる。トマトはへたを取り、1cm角に切る。豚肉は片面に、塩少々ふって小麦粉大さじ1/2をまぶす。②直径24cmくらいのフライパンに、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、トマトのそれぞれ1/2量を、広げるようにして順に重ねる。さらに豚肉の1/2量を1枚ずつ広げながら重ねる。残りも同様にして重ねる。酒大さじ1、水3/4カップと、砕いたスープの素を加える。③強火にかけ、煮立ったら弱火にして落としぶたをし、鍋のふたもして、20～25分煮る。しょうゆ小さじ1～2を鍋肌から回し入れ、フライパンを揺すりながらひと煮する。フライ返しなどで切り分けて器に盛り、煮汁をかけて万能ねぎを散らす。



## ♡ お口の健康を守ろう! ~その歯磨き大丈夫?【オーバースラッシング】~



歯を綺麗にしようとするあまり、力を入れてゴシゴシと磨いていませんか?近年、強い力で磨きすぎる「オーバースラッシング」が問題視されています。汚れをすみずみまで取り除くことが出来ない上、歯の表面に傷がついて着色の原因にもなります。

### ■オーバースラッシングは厳禁!

また、歯ぐきを傷つけて歯の根元が露出する「歯ぐき下がり」を招くことにもなりかねません。「歯ぐき下がり」は老化現象の一つでもあります。

また、歯ぐきを傷つけて歯の根元が露出する「歯ぐき下がり」は老化現象の一つでもあります。残念ながら、下がった歯ぐきは元に戻ることはありません。歯の根元は柔らかい組織で出来ているため、虫歯になりやすいのが難点になります。歯と歯ぐきは優しい磨き方で丁寧におこないましょう。オーバースラッシングを防ぐには、歯ブラシの柄をペンを持つように軽く握るのがコツです。力まず優しく磨けます。力を入れて磨くと歯ブラシの毛先が開いて汚れを落としにくいので、毛先が開かない程度の力で、小刻みに動かしながら磨きましょう。

1つでも当てはまったら、  
オーバースラッシングの可能性あり

### ☑ オーバースラッシングチェックリスト

- 歯ブラシの柄をギュッと握って歯を磨く
- 交換した歯ブラシが1ヶ月以内に毛先が広がる
- 以前より歯が長くなったと感じる
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- 派手に音を立てて歯磨きしている

### 頭の体操なぞなぞ ※答えは下だよ!

- 1 トイレに咲いている花はなんの花?
- 2 くりはくりでも、ふたごみたによくにいるくりはなんというくり?
- 3 赤信号がみえると、車がかならず落とすものってなあに?
- 4 食材を売っているお店にいそうなヒーローって誰だ?
- 5 焼き肉を焼くとでてくる数字ってなーんだ?



### 知って得する! 生活の知恵袋

#### ~ ジャガイモの皮を簡単に剥く裏技 ~

ジャガイモを茹でる前に、真ん中一周、深さ1ミリ位の切込みを入れます。そして、普通に茹でて、柔らかくなったら氷水に10秒間浸してから取り出します。ジャガイモの皮を持ち、両側に引っ張るとスルリと剥けます。

これは、熱により膨張している所に氷水で縮めた為、ジャガイモの実と皮に隙間が出来からです。



# しんデンタルクリニック

ご予約・お問い合わせ

☎ (052)551-2221



〒451-0041  
愛知県名古屋市中区幅下1-13-18

● 診療時間 / 10:00~13:00・14:30~19:00  
土曜日 / 10:00~13:00・14:30~17:30

● 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日

一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント  
入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング

歯科医師・歯科衛生士  
歯科助手募集!



Googleのクチコミを  
お待ちしております



しんデンタルクリニック

検索

<https://sidental.com>