

# 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  
10.11.12月号  
News Letter



しんデンタルクリニック

院長 **舟橋 伸也**

記録的な暑さだった今年の夏。みなさまはいかがお過ごしでしたでしょうか？我が家はお盆休みに一泊二日で長野県の白馬に行ってきました。

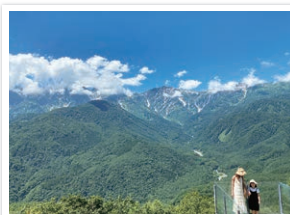
実は私、大学時代は長野県在住でしたが、白馬には行ったことがなく、また高校の同級生が現地に別荘用地を買ったという話を聞いて、避暑を兼ねてどんなところかを見てこようと思った次第です。

白馬といえば冬場は多くのスキーヤーやスノーボーダーで賑わい、夏場は高原特有の涼しさで、外国人にも人気の日本有数の国際マウンテンリゾートとして、100年以上の歴史を有しています。スキー場以外にも白馬岩岳マウンテンリゾートや八方池など、魅力的な観光地がたくさんあります。

私たちが行った日は、運よく台風がやって来る前でしたので、写真のように標高3千メートル級の山々が連なる絶景を楽しむことができました。長野オリンピックの際に設置された白馬ジャンプ競技場を目の当たりにしたときは、オリンピックの感動がよみがえってきたようでした。他にもオシャレなカフェや雑貨屋もたくさんあって、妻や娘も大喜び！日頃は街中で暮らしているので、たまにこのような大自然に囲まれると心が洗われる気がします。本当に家族でのんびりできた2日間でした。

ただ、爽やかに涼しいだろうと期待していたのですが、名古屋と同じような堪え難いほどの蒸し暑さではありませんが、思った以上に暑く、それがちょっと残念でした。やはり今年の夏の暑さは尋常ではないのだなと改めて感じました。

今回は一泊二日で慌ただしい部分もありました。数年後には友人の別荘が完成するので、次回はその別荘を借りて、もっとゆっくりと白馬を楽しみたいと考えています。



2023年 10月

October

11月

November

12月

December

日	月	火	水	木	金	土
休				休		
休	休			休		
休				休		
休				休		
休						

日	月	火	水	木	金	土
				休	休	休
休				休		
休				休		
休				休		
休				休		
休				休		

日	月	火	水	木	金	土
休				休		
休				休		
休				休		
休				休		
休				休		
休			午後 休診	休	休	休

●年末年始のお知らせ：2023年12/27(水)午後～2024年1/4(木)まで休診  
●矯正診療日に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

虫歯などで削った歯を修復するとき、インレー（詰め物）とクラウン（被せ物）という2つの方法があります。どちらを用いるかは、残っている歯質の量や形状、噛み癖などを見て、歯科医師が総合的に判断します。

40代以降の方の虫歯治療の95%が、過去に治療した金属が虫歯になった再治療です。しかし、歯は一本に対して治療できる回数が約4回程度が限界とされています。虫歯の再発を繰り返すたびに虫歯の部分を削り、その結果歯の神経を取るることになり、最終的にはその歯を抜くことになる…。だからこそ「また虫歯になったら、同じ方法で治療をすればいい」と安易に考えるのはやめましょう。

一回の治療でその歯が長期健康に維持することができるようにベストな治療を行う。それが歯を長く守っていく秘訣と考えます。当院では選択肢の一つとして自費治療のご提案もさせていただいています。

【治療修復のサイクル】



【詰め物・被せ物の種類と特徴】

Inlay インレー（詰め物）

インレー（詰め物）とは？

虫歯で歯の一部分に穴があいてしまった場合など、歯の形を元通りに修復するために装着する“詰め物”をインレーといいます。

メタルインレー

【保険対応】



見た目の自然さ	★
虫歯リスク	★
擦り減りにくさ	★★
体にやさしい	★

主に奥歯の詰め物として使用される銀色の金属。強度があり安価ですが、酸化・腐食しやすく、金属アレルギーの方は使用できません。

セラミックインレー

〈価格〉44,000円(税込)



見た目の自然さ	★★★★
虫歯リスク	★★★★
擦り減りにくさ	★★★★
体にやさしい	★★★★

セラミック（陶器）の詰め物です。見た目が美しく、審美性に優れていて、ほとんど変色しません。汚れ（プラーク）が付着しづらく、金属アレルギーの心配もありません。

ジルコニアインレー

〈価格〉55,000円(税込)



見た目の自然さ	★★★★
虫歯リスク	★★★★
擦り減りにくさ	★★★★
体にやさしい	★★★★

ジルコニアだけでできた詰め物です。より自然な色合いと形を再現します。永年の使用にも変色せず、健康的な白い歯の輝きで天然歯の美しさを保ちます。

Crown クラウン（被せ物）

白歯

クラウン（被せ物）とは？

クラウン（冠）とは、虫歯などで歯が大きく欠損した際に用いられる修復物であり、歯全体をスッポリと覆い被せるタイプの修復物のことを指します。

メタルクラウン

【保険対応】



見た目の自然さ	★
虫歯リスク	★
擦り減りにくさ	★★
体にやさしい	★

いわゆる「銀歯」です。噛める機能は変わりませんが、口の中が暗くなり、歯茎の黒ずみや、アレルギーがでることもあります。

セラミッククラウン

〈価格〉77,000円(税込)



見た目の自然さ	★★★★
虫歯リスク	★★★★
擦り減りにくさ	★★★★
体にやさしい	★★★★

メタルフリーなので金属アレルギーの心配もなく、体に優しく生体親和性に優れています。水分などを吸収せず変色にも強いいため、きれいな状態を長年維持できて、前歯にもおすすめです。

ジルコニアクラウン

〈価格〉99,000円(税込)



見た目の自然さ	★★★★
虫歯リスク	★★★★
擦り減りにくさ	★★★★
体にやさしい	★★★★

人工ダイヤモンドとも言われるジルコニアを使用します。強度が高く、セラミックの中でも特に優れた素材です。金属を一切使用しないため、歯肉の変色・金属アレルギーの心配がありません。

治療した歯を長持ちさせるために、自費・保険に関わらず、治療後も定期的なメンテナンスを受けましょう。

私たち人間は恒温動物のため、外気温に関係なく、常に36℃前後の体温を維持しようとする働きを備えています。ただじっとしていても、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持したりするため、体の中では生命維持に必要な最小限のエネルギーが常に消費されていて、これを「基礎代謝」と言います。冬は外気温が低いため、体は生きるために熱を発生し体温を上げ、内臓を冷えから守ろうとします。よって、夏よりも多くのエネルギーを必要とするため、冬は基礎代謝量が上がるのです。ただし、基礎代謝量は筋肉と比例するので、日頃から運動をして筋肉を落とさないようにしましょう。

●おすすめ運動ポイント「今より1000歩多く歩きましょう」

普段の生活にプラス10分歩くことで、歩数を1000歩増やすことが出来ます。こまめに動くことで、運動習慣の定着、筋肉量を増やすことに繋がります。エレベーターではなく階段を使う、買い物の際はできるだけ遠くに駐車するなど工夫しましょう。



🔗 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 ～ 鮭の炊き込みご飯 ～

【材料（4人分）】

- |         |           |       |          |
|---------|-----------|-------|----------|
| ・米      | 3合(540ml) | ・しょうゆ | 大さじ1/1/2 |
| ・塩鮭(甘塩) | 3切れ       | ・酒    | 大さじ1/1/2 |
| ・しいたけ   | 4個        | ・塩    | 約小さじ1/2  |
| ・三つ葉    | 1/2わ      |       |          |

【作り方】

①米は炊く30分以上前に洗ってざるに上げる。鮭はざるに並べて熱湯をかける。しいたけは石づきを除いて薄切りにし、三つ葉は長さ2cmに切る。  
②炊飯器に米を入れ、酒としょうゆを加え、3合の目盛りまで水を注いでざっと混ぜる。鮭としいたけをのせ、ふつうに炊く。③炊き上がったたら鮭を取り出し、皮と骨を除き、ざっとほぐして戻す。三つ葉を加え、鮭をほぐしながら、さっくり混ぜる。味をみて、塩を加えて混ぜる。



## ♡ お口の健康を守ろう! ~歯をケガしたら牛乳を準備! ?~

事故などで、歯に強い衝撃を受けると、歯が動くようになってしまったり、かけてしまったり、抜けてしまったりすることがあります。万が一、歯が抜け落ちてしまった場合には、歯を元の位置に植え直す「再植」という治療を行います。一般的に、歯の組織が生きているうちに元の位置に植え直すほど良いと言われています。ですから、このようなケースでは、できるだけ早く歯科医院を受診してください。その際に大切なことは、「歯根膜」(しこんまく)を乾燥させないこと。歯根膜とは、歯の根の周りに付着しているプヨプヨしているものです。歯が抜け落ちてしまった場合、まずはこの歯根膜に触れないように、歯についた汚れを水で洗い流します。そして、乾燥を防ぐために牛乳に浸して、歯科医院に持っていくようにしましょう!牛乳がない場合には、生理食塩水、もしくは口の中に入れてそのまま、とにかく乾燥させないようにしましょう!また、歯が抜けるなどの症状は特に出ていなくても、しばらくしてから症状が出ることもあります。たとえ痛みはなくても、歯を打ったり、強い衝撃を受けたりした場合には、必ず歯科医院で診てもらおうようにしましょう!でも、その前に…歯を打ったり、ケガをしたりしないように、気をつけるようにしてくださいね!



### 患者様の声をお聞かせください

#### しんデンタルクリニック

### 口コミ投稿ご協力をお願い

みなさまの口コミは医院の励みになり、さらなる患者様満足度を高めるために活用させていただきます。ご協力いただいた患者様には**口腔ケアグッズ**を差し上げております。



口コミ投稿は  
右記の  
QRコードから➡



### しんデンタルクリニック スタッフ紹介

#### 歯科助手 **山本**

はじめまして、7月からお世話になっております。山本と申します。

みなさんのお口の中の健康を守るお手伝いをさせていただければと思っております。

これからよろしくお願いたします。



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

しんデンタルクリニック

検索



歯科医師・歯科衛生士  
歯科助手募集!



<https://sidental.com>