

# 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

2024  
7.8.9月号  
News Letter  
No.16



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

## ♥ 駐車場閉鎖のお知らせ

このたび当院専用の駐車場のうち医院北側の駐車場②が8月末に閉鎖されることになりました。併せて名鉄協商パーキングも同時に閉鎖となります。これによって医院南側の駐車場①(2台分)だけになってしまいます。

すぐに代替りの駐車場をご用意しようと考え、当院の周囲の駐車場を探しましたが、どこも空きがない状態でした。お車でご来院される患者さんにはご不便をおかけしますが、どうぞご理解いただけますようお願い申し上げます。

尚、代替の駐車場が見つかりましたら改めてお知らせいたします。



## 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。

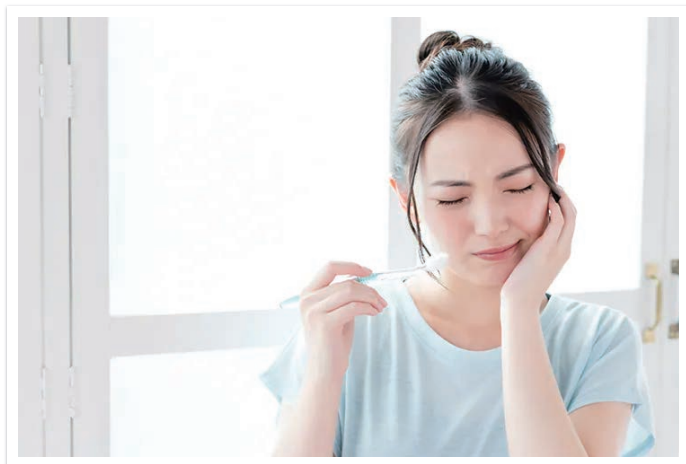
口コミ投稿は  
右記のQRコードから➡



親知らずは一般的には17～30歳頃に生えてくることが多い、前歯から数えて8番目の永久歯です。

生えてくる時期や本数、生え方には個人差があり、また永久歯の中で最後に生えてくる歯なので、スペースが足りず横や斜めに傾いて生えたり、骨の中に埋まったまま生えてこないといったケースもあります。

そうした親知らずは、隣の歯の虫歯リスクを高める原因となったり、歯ぐきの炎症を引き起こす原因になってしまうこともあるため、十分な診査をした上で抜歯をおすすめする場合があります。



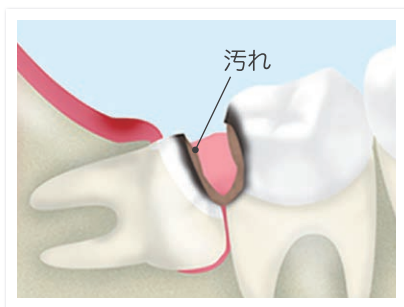
## 【 親知らずでよくあるお口のトラブル 】

### 歯肉が腫れる(智歯周囲炎)



斜めに生えたり、真っ直ぐでも途中までしか生えてこない親知らずの場合には、歯と歯肉の間に歯垢が溜まりやすく歯肉が炎症する(智歯周囲炎)場合があります。

### 虫歯リスクが高まる



歯ブラシがうまく届かず、親知らずと手前の歯(第二大臼歯)の間にも汚れが溜まりやすくなってしまいうため、親知らずの隣の歯まで虫歯になるケースもあります。

### 歯根の吸収が生じる

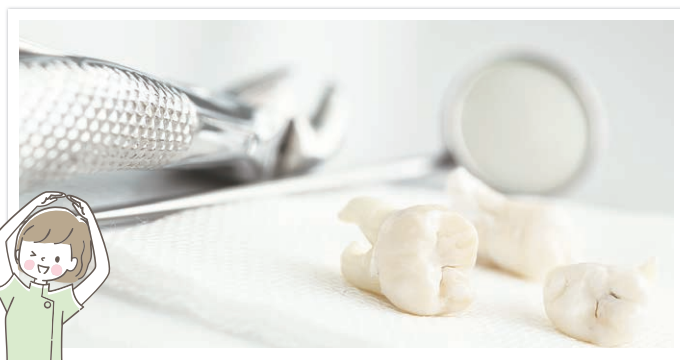


手前の歯に食い込むように生えている親知らずの場合、その手前の歯の根の部分が溶けてしまうケースがあります(歯根吸収)。親知らずだけでなく手前の歯まで抜歯が必要となる場合もあります。

## 【 必ずしも抜歯をしなくても良いケースとは? 】

以下のような状態の親知らずであれば、必ずしも抜歯をする必要はないと考えられます。

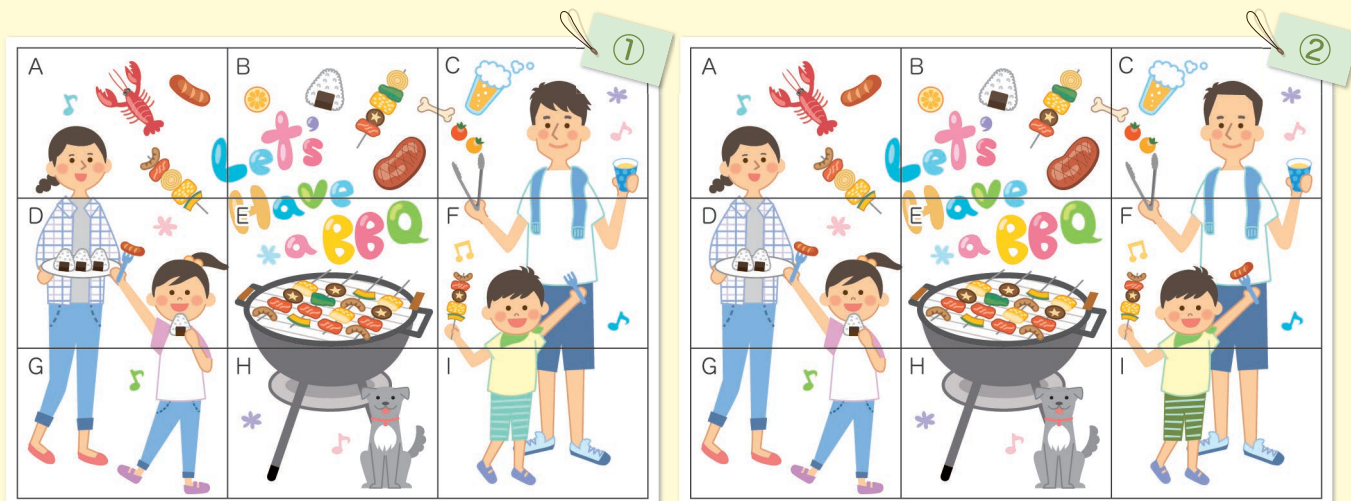
- まっすぐ正常に生えている親知らず
- 汚れを適切に除去できる状態
- ブリッジに利用できるケース



当院ではCTを用いた診査を行うなど、的確な診断を行っております。難しい症例についても専門医療機関と連携し、最適な治療をご提供することが可能です。

なるべく早期に治療をすることで普段の生活でのストレスの軽減や、痛みを感じる期間の短縮にもつながりますので、親知らずが気になる方は遠慮なく当院へお問い合わせください。

🏠 まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかかっているよ！わかるかな？



🏠 暮らしの知恵袋 ～ スマホ顎（無意識の食いしばり習癖）に気をつけて～

「急に口が開きにくくなった」「口が開けられず、ものが食べにくい」「口を開けたら、顎がカクカクと音がするようになった」という方が急増しています。スマートフォンを扱う時間が増え、下を向いて長時間画面を見ているため、顎の下の筋肉(顎舌骨筋)等が常に収縮しています。それで、下顎周囲を取り巻く筋肉が硬直し、上記の症状が出ているようです。例えば、足のケガなどで、ずっと寝ていて歩かずにいると、足が思うようにスムーズに動かないという症状に似ています。では、顎の下の筋肉だけを緩めたらいいのでしょうか？ 下顎を動かすには、下顎を直接支えている筋肉(外側翼突筋・内側翼突筋)や頭の横側の筋肉(側頭筋)・頬の筋肉(咬筋)も緩める必要があります。スマホ顎の予防のためには、日々のスマホに向かう時間を少なくし、合間に空を見上げたり、顎揺らしのセルフケアを行ったり、1日30回程度の「あいうべ体操」などおすすです。



「あいうべ体操」は食後に10回、1日30回を目安

🍴🔪🗑️ とっても簡単！お料理レシピ ～ たこの韓国風お好み焼き～

【材料4人分】

ゆでだこの足	1本(約150g)	片栗粉	30g
万能ねぎ	1わ	サラダ油	適宜
卵	2個	〈たれの調味料〉	
小麦粉	100g	しょうゆ・酢	各大さじ2

【作り方】

- ①たこは厚さ3～4mmのそぎ切りにし、万能ねぎは長さ5cmに切る。
- ②小麦粉と片栗粉は合わせてざるでふるってボウルに入れ、水1カップを加えて混ぜる。たこは飾り用数枚を残してボウルに加え、万能ねぎも加えてさっくりと混ぜる。別のボウルに卵を溶きほぐす。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、②の生地をおたま1杯ずつ2カ所に流し入れる。回りが固まり出したら飾り用のたこをのせ、溶き卵を1枚につき大さじ3～4ずつかけ、少し固まったら裏返す。こんがり焼いたら取り出し、サラダ油少々を補いながら、残りも同様に焼く。食べやすく切って器に盛り、たれの調味料を混ぜて添える。



♡ お口の健康を守ろう! ~ 子どもたちの予防もお任せください! ~

私たちは『理想的な予防』を実現することも目指しています。ですから、**子どもたちの歯科医療(小児歯科)**にも力を注いでいます。子どもたちにとって、歯医者さんは怖い場所なのだと思います。歯科医院に限らず病院はどこでも怖いし、注射は大嫌いだと思います。だけど、虫歯を治すためには歯医者さんに行かなければならないし、虫歯にならないように予防をするためにも歯医者さんに行かなければなりません。

そう考えれば、**一番大切なことは『子どもたちが歯医者さんを嫌いにならないこと』**です。

私たちは、『子どもたちが歯医者さん嫌いにならないように』ということは何よりも大事に考えて小児歯科治療に取り組んでいる歯科医院です。院長はもちろん、スタッフ全員が子ども好きです。

そして、歯科医院へ治療や予防のために来ているのか、それとも遊びに来ているのか、よく分からない状態のお子さんたちもたくさんいます(笑)私たちは、それで良いと思っています。

歯医者楽しい場所

歯医者心地よい場所

歯医者は自分の味方が多い場所

子どもたちがそう思ってくれたら、より理想的な予防がどんどん実現していくのですから・・・



2024年 7月 July 8月 August 9月 September

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

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

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

●夏季休暇のお知らせ:8/11(日)~8/18(日)まで休診とさせていただきます。

●休 = 休診日



ご予約・お問い合わせ

☎(052)551-2221



〒451-0041  
愛知県名古屋市西区幅下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



歯科医師・歯科衛生士  
歯科助手募集!



<https://sidental.com>