

大切な歯のためにできること

2013年
6月号

えんどらインプラント矯正歯科クリニック

E.D.G 新聞

Endo.Dental.Group



みなさんこんにちは！院長の遠藤です。さて、夏を目前にしたこの季節ですが、毎年6月4日といえば「歯の衛生週間」のはじまりでもあります。歯の予防への意識を高めていただくための週間ですが、今回おすすめするのは「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」をつかった、歯のクリーニングです。

普段、歯ブラシでしか磨いていない方は、こうした道具をつかってクリーニングしてみると、歯と歯の間にたくさんの汚れがたまっていることがお分かりいただけます。歯と歯の間はむし歯になっても見つけにくく、処置が遅れがちです。また、こうしたクリーニングで出血を伴う方は、歯周病になっている恐れもありますので、ぜひ一度定期健診にいらしてください。もちろん、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使ったクリーニングの指導もしていますので、ぜひお気軽にお声がけくださいね。



自宅で！好きな時間にホワイトニング！？ しかも手軽に！

90秒で白い歯に！

スプレーホワイトニング

WOWはココが凄い！

FIRST&EFFECTIVE 素早く・効果は絶大

他商品比較実験で、
1回の使用で付属の
*シェードガイドにて
5シェードアップ
し**1週間の使用**では
14段階ものシェード
アップ！

*シェードガイドとは色の目安となるガイドです。

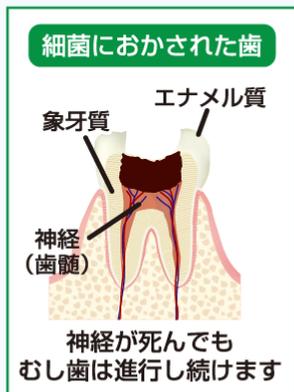


むし歯はがまんすると治っちゃう？

「むし歯を我慢していたら痛みがなくなった！」

ごくたまにこういった話を聞きますが、いったいどういうことなのでしょう？

まず皆さんにわかっていたいただきたいのは、「むし歯は決して自然には治癒しない」ということです。では、なぜ痛みが引いてしまうことがあるのでしょうか？皆さんは



「歯の神経」という言葉を聞いたことがあると思いますが、この神経は左の図のようにエナメル質、象牙質といった、「感覚のない」歯質で覆われています。つまり、むし歯で歯が激しく痛むというのは、むし歯菌がこうした歯質を溶かし、神経まで到達してしまった状態です。

では、これをほうっておくとどうなるのでしょうか？神経がむし歯菌に侵されると、はじめは激しい痛みを感じます。しかし、それでも放置すると、やがて神経が死んでしまい、痛みを感じなくなってしまうのです。

しかし、これは決してむし歯が治ったわけではありません。神経が死んでしまい痛みを感じなくなっただけで、むし歯菌が歯を溶かし続けることに変わりはありません。つまり、放置し続けるとやがては歯がボロボロになり、写真のようにまったく使い物にならなくなってしまいます。



むし歯になったら放置しない！！ちょっとでも「しみるかな？」と思ったら、歯を守るためにも早めに来院してくださいね！

お回の不思議

アルミホイルを噛むと「キーン」となるのはなぜ？



皆さんは、アルミホイルやスプーン・フォークなどを噛んで「キーン」とした経験はありませんか？この現象、実はお口の中で微弱な「電流」が流れているのが原因です。

「電流」が流れるといっても、必ずどんな人でも流れるわけではありません。中にはまったく何も感じない人もいます。この違いはいったいどこにあるのでしょうか？それはお口の中にある銀歯などの「金属」と深い関係があります。

実は金属には、異なった成分のものが触れたりすると、その間に電流が流れるという性質があります。これを「ガルバニック電流」といいます。つまり、お口の中に銀歯のある人がアルミホイルなどを噛むと、そ

れらの金属は異なった成分のため、そこに電流が流れます。これが「キーン」としたり違和感を感じる原因です。しかし、お口の中に一切金属がない場合は、こうした電流は流れませんから、もちろん何も感じることはありません。

また、お口の中の「つめもの」や「かぶせもの」に複数の種類の金属を使っている場合、常にお口の中かで電流が発生していることとなります。電流が流れるということは、少しずつ金属がイオン化して溶けだしている状態ですので、あまりに多くの電流が流れている状態が続くと、金属アレルギーなどの悪影響を及ぼす可能性もあります。

そうした心配のある方には、金属を一切使わないセラミックなどの素材を使う方法もありますので、ぜひご相談ください。

こんなとき
どうする??

ケガで歯が抜けたら 牛乳につけておこう!!

■ケガや事故にあったら…

最近ではスポーツをする方がとても増えてきましたね。しかし、スポーツは とても楽しいものですが、ちょっとしたはずみでケガをしてしまうこともあります。では、こうしたケガや事故などで、歯が抜けたり欠けてしまった場合はどうすればいいのでしょうか？

こんなとき、「もう元に戻らない」とあきらめてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、決してそんなことはありません。ここで何より大切なのは、欠けたり、抜けたりした歯をしっかりと取っておくことです。

■「歯根膜(しこんまく)」を守れ!

特に歯の根っこの部分までとれてしまっている場合には、牛乳につけて保存しておきましょう。歯の根っこには「歯根膜(しこんまく)」と呼ばれる組織があり、これがちゃんと残っていれば再びその歯を使用できる可能性が高くなります。



この「歯根膜」という組織は、水につけてしまうと「浸透圧」と呼ばれる作用で細胞が弱まってしまうのですが、牛乳につけておけば組織が弱まるのを最小限に防ぐことができます。また、学校などでは「保存液」を用意している場合もありますので、まずは保健室に行って確認してみてください。

■ 歯が欠けた場合には…

また、歯が欠けてしまった場合でも、欠けた部分をつかって修復が可能な場合があります。痛みがないからとそのまま放置しておく、そこから歯がどんどん壊れてい

き、最後には神経にまで達して、痛みがでるところか、歯の寿命が大幅に短くなってしまいますので、注意が必要です。

いずれにせよ、放置すればするほど処置が大掛かりになり、再生が不可能になることもあります。歯が欠けたり、抜けたりした場合には、それを持ってただちに歯科医院に来てくださいね。

CROSSWORD クロスワードパズル

夕方のかぎ

- ① ケガなどで歯が抜けてしまったら、これにつけておきましょう
- ② 俳人「松尾 ○○○○」
- ③ 牛乳を作り出す動物を英語でいうと？
- ④ 爪の装飾をしたりお手入れをするところ
- ⑤ 解毒を別の言葉でいうと？
- ⑧ 歯が健康でなければこれが楽しめなくなります

3時のかぎ

- ① 保険が利用できる歯のつめもの・かぶせもの
- ③ これが切れると縁も切れてしまう？
- ⑤ 専門医、認定医などを指導する立場にある医師
- ⑦ 「むし歯」を専門用語でいうと？
- ⑨ ささまざまな身体の健康状態を知ることができます
- ⑩ その年の最後に放映される恒例番組「○○年くる年」
- ⑪ 氏神の子孫をなんという？
- ⑫ むし歯菌はこれを作り出して歯を溶かします

回答欄

ヒント：定期的にしっかり受けましょう!!

A ○ B ○ C ○ D ○ E ○ F ○

①		②		③	④
		D			B
			⑤	⑥	
				E	
⑦	⑧				
⑨				C	
⑩					
				A	
⑪				⑫	F



歯に良いお料理レシピ

こうじ 塩麴鶏とアスパラの 梅ソース和え



梅干しに含まれるクエン酸は、むし菌の活動を抑えてくれる優れた食材。また、旬の大葉にはカルシウムがたくさん含まれています。さらに、アスパラガスを加えて彩りも鮮やかに。ヘルシーな鶏むね肉を、塩麴でやわらかくしていただきます。

材料(2人分)

鶏むね肉	… 1枚
塩麴	… 適量
アスパラガス	… 一束
塩・コショウ	… 少々
サラダ油	… 適量
生姜	… 少量
●梅ソース	
梅干し	… 中3
大葉	… 5枚
水	… 大2
酒	… 大2
みりん	… 大1



塩麴でお肉やわらか

- 一口大に削ぎ切りにした鶏肉に塩麴適量を擦り込み、半日～1日漬け込む
- 大葉はみじん切り。梅干しはすりつぶして、ソースの材料と混ぜる
- アスパラガスを4cmぐらいのななめ切りにし、軽くゆでておく
- フライパンにサラダ油を引き、みじん切りにした生姜を軽く炒め鶏肉を中火で焼く
- 鶏肉に火が通ったら、梅ソースとゆでたアスパラガスを入れる
- 1分～2分ほど煮詰めて塩・コショウで味を調えたらできあがり！

診療スケジュール

6月 6月の土曜日はセミナーのため院長不在となります。

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

7月

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

診療時間 9:30～13:00
15:00～19:00

※土曜午後は18:00まで診療します。

医院からのお知らせ

最後まで、ご覧いただきありがとうございました。今回「歯の豆知識」で、むし菌はがまんすると治るのか？というお話をしました。痛くなっても、ずーっと放っておくと、だんだん痛みにも慣れて、しまいには痛なくなる…。という、とても怖いお話でした。絶対にこのようにならないようにして下さい。お口の健康は、元気な身体の基本です。

また、ケガで歯が抜けた場合の対処法では、ちょっとびっくりな「保存法」をご紹介しました。覚えておいて、もしもの時には、周りの人にも教えてあげてくださいね。

その他に、「アルミホイルを噛むと『キーン』となる理由」や、レシピ、クロスワードもお楽しみいただきましたか？記事の内容で、ご感想などがあれば、お気軽にお声かけください。

えんどうインプラント矯正歯科クリニック

ご予約は **0575-24-6900**

〒501-3803 岐阜県関市西本郷通 2-2-17

『YAHOO!』で検索