

2014年
5月号

えんどうインプラント矯正歯科クリニック

E.D.G 新聞

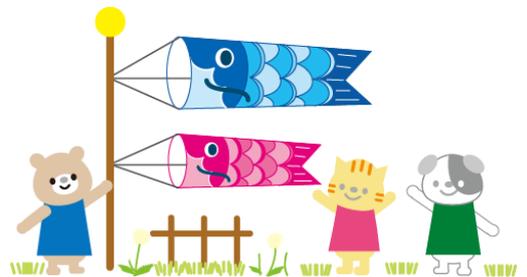
Endo.Dental.Group



こんにちは。院長の遠藤です。

5月11日は…そう、母の日ですね。母の日にプレゼントする定番のモノといえば「カーネーション」。では、なぜカーネーションなのでしょう？それは、アメリカに住むアンナ・ジャービスという女性が、亡き母の追悼式で、生前好きだった白いカーネーションを参列者に配りました。それをきっかけに母の日ができ、やがて日本に伝わったことが由来なのだそうです。

カーネーションの花言葉を調べてみると、赤は「母の愛」や「真実の愛」。白は「尊敬」、ピンクは「感謝」を意味するそうです。皆さんはお母さんに何を贈りますか？最近何もあげていないなあという方。最近では花に限らず、スイーツをプレゼントすることも多くなっているようですよ。甘～いものを贈るのもいいですが、お母さんのお口の健康も一緒に気にかけてあげて下さいね。ちょっと照れくさいかもしれませんが、感謝の言葉を添えるのも忘れずに…。



参加無料！！

プレゼント付！

ご参加いただいたお子様に
歯ブラシセットプレゼント！！

キ ッ ス ク ラ ブ 開 催

キッズクラブは、親子でご参加頂けます。「歯ブラシ・歯磨き粉の選び方」「歯磨き教室」「矯正が必要な歯は？」などなど、様々なイベントを企画しています。
「乳歯の今、気をつけておきたいこと」や「お子様の歯について」など、親子で楽しく学んでいただくクラブです。

親子で学べる！歯磨き健診開催

【日にち】 6月28日（土） 午前9：30～11：30

【場 所】 えんどうインプラント矯正歯科クリニック

【内 容】 歯磨き指導・歯科検診・矯正相談 等

【対 象】 3～8歳のお子様

※ご参加には事前のご予約が必要です。

お友だちになってね☆

LINE
facebook
随時更新中～♪



お悩みや疑問は、お気軽にスタッフまでおたずねください♪





歯の「つめもの」をしたらここに気をつけよう!!!

小さなむし歯など、歯を削る量が少ない場合は、削った箇所を「つめもの」で補います。治療後は「むし歯がなくなってよかった…」と思われるかもしれませんが、実は、**治療をしたからこそ気をつけなくてはならない点があります**。これまで「つめもの」をしたことのある方はぜひ以下の点について知っておいてください。

1. 二次むし歯の原因になる

「つめもの」はできる限り精度を高めて製作しますが、使用による摩耗や接着剤が溶け出すなどの原因によって、どうしてもわずかな隙間や段差ができてしまいます。**すると、そこにプラーク(歯垢「しこう」)が入り込み、また新たなむし歯ができてしまいます**。

こうしてできたむし歯を「**二次むし歯**」といい、実はとてもなりやすいむし歯のひとつです。もしも、舌などで触ってわかる程の隙間や段差がある場合、二次むし歯になるリスクがとても高いので、できるだけ早く歯科医院へお越しください。



2. 取れたり、欠けたりしたら…

お餅やキャラメルなどを食べていると、「つめもの」が取れてしまったり、あるいは硬いものを食べて欠けてしまうこともあります。こうしたところにはプラークが溜まりやすく、しかも歯みがきをしてもしっかり取れない場合がほとんどですので、**放置すると確実にむし歯になります**。

また痛みがでるまで放っておくと、神経を取らなければならなくなり、治療が大掛かりになるばかりか、**歯の寿命にまで影響します**ので、すぐにご来院いただくことをおすすめします。



歯は治療したからもう安心、というわけではありません。治療したからこそさらなる注意が必要になりますので、**再発を未然に防ぐためにも、ぜひ定期的に歯科医院でチェックを受けましょう!**



皆さんは大丈夫??

歯みがき方法

「よくある3つの誤解」



子どもからお年寄りまで、皆さんにとって当たり前の習慣である「歯みがき」。そんな当たり前の習慣ですが、**実は間違った方法で磨いてしまっている方が意外にもたくさんいらっしゃいます**。そこで、歯みがきにまつわる「よくある3つの誤解」をご紹介します。

NG ① 歯みがき粉をつける前後に歯ブラシを水でぬらす



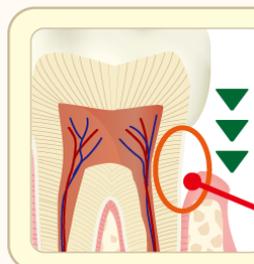
歯を磨く際に歯ブラシを濡らしてしまうと、歯みがき粉が必要以上に泡立ってしまいます。**実際にはだ液でどんどん薄くなって効果が落ちていくにもかかわらず、泡立つことによって「磨けているような気」になってしまいます**。

歯みがきの際は、歯ブラシを濡らさず乾いたままで歯みがき粉をつけましょう。

NG ② 硬い歯ブラシを使う・強く磨く

硬い歯ブラシや強い力で磨くのは、一見しっかり磨けるようにも思えますが、**実は歯ぐきを痛めたり、歯ぐきが下がってしまう原因になります**。歯ぐきが下がると、むし歯に弱い歯の根っこが露出してしまい、いわゆる

「**根面(こんめん)むし歯**」になってしまいます。歯ブラシの硬さは「ふつう」か「やわらかめ」がおすすめです。



歯ぐきが下がると…

むし歯に弱い歯の根っこが露出してしまふ!!

NG ③ 歯みがきのあと何度も口をゆすぐ

最近の歯みがき粉にはフッ素などの有効成分が含まれているものが多くあります。たっぷりの水で何度もゆすいでしまうと、これらが流されてしまい、しっかりと効果を発揮することができません。**ゆすぎは少量の水で1回が基本です**。

いかがですか? 子どものころからの習慣でもある「歯みがき」ですが、こうした身近なことでも正しい知識を身につけているとは限りません! しっかり歯を磨きたい方は、個別にブラッシング指導もいたしますので、ぜひお声がけくださいね!

知りたい!
お口のケア

8割以上が知らずにしている??

あなたは本当に大丈夫?? 「歯ぎしり」「食いしばり」自己診断

歯ぎしりといえば、夜、寝ている時に「ギシギシ」と音を立てるイメージですが、しかし実際には、夜だけではなく昼の間も無意識にしており、それらを含めると**およそ 8 割の方が歯ぎしり、食いしばりをしているという調査結果もあります。**

さて、多くの方に関係しているこの歯ぎしり・食いしばり。実は下のように驚くほどさまざまな問題を引き起こす原因となります。

歯ぎしりによる影響

- 歯がすり減る
- 歯の神経が露出する
- 支えている骨が損傷する
- 歯周病の進行が早くなる
- 歯の根元がえぐれるように欠損する
- 知覚過敏になる
- あごの関節に負荷がかかり口の開け閉めがしにくくなったり、痛みを伴うようになる(顎関節症)

歯ぎしり、食いしばりは、ほとんどの方に自覚がありません。**問題が起こる前に対処するには、何よりもまず自分が歯ぎしり・食いしばりをしているという事実を知ることが大切です。**右の項目が多数当てはまるようであれば、早急な対処が必要かもしれませんので、まずはご自身でチェックしてみてください。

「歯ぎしり」「食いしばり」セルフチェック

- 上下の歯が噛みあうところがすり減っている
- 歯がひび割れたり、欠けたことがある
- 朝起きた時にあごが疲れていることがある
- 普通にしている状態で、上下の歯がくっついて(通常は数ミリ浮いています)
- 工作中、パソコン使用中、運転中など、集中しているときに無意識に噛みしめていることがある
- 歯ぐきとの境目付近がえぐれたように削れている

3つ以上当てはまったら要注意!

歯ぎしり、食いしばりは、かみ合わせ・ストレス・飲酒や喫煙などが原因とされています。もし原因の除去が難しくても、マウスピース等で重症化を避けることは十分可能ですので、気になる方はぜひお早めにご相談ください。



マウスピース

歯科用語を
学んじゃおう!!

クロスワードパズル

夕テのカギ

- 黒真珠が有名なりゾート地。正式名は「フランス領ポリネシア」です
- 授け、与えること。「権限を〇〇する」
- 『頭蓋骨』一般には「ずがいこつ」。でも医療関係者はこう読みます
- 2013年人気ランキング1位はトイブードル、2位はチワワでした
- 歯の表面から歯垢や歯石をとること。歯科医院でしかできません
- 写真を撮った後は専用の〇〇〇〇〇〇に印刷しましょう
- 変化する状況のある部分や、その場の様子のこと
- ロシア民話「おおきな〇〇」。みんなで力を合わせて抜きましょう!

ヨヨのカギ

- 歯ブラシで毛がひと房になっているもの。「〇〇〇〇ブラシ」
- 人が腰かける時に使う器具といえば?
- 張り合いがなくなること。「思ったより簡単で〇〇〇〇〇〇した」
- 東北～北海道にかけて獲れるエゾメバルの代表的な呼び名
- 無意識に力が入っていませんか? まずは自覚することが大事です
- 硬い歯ブラシやゴシゴシ磨きは「〇〇〇〇むし歯」の原因となります
- 正しい〇〇〇〇〇〇〇はむし歯・歯周病予防の基本です!

解答欄 奥歯の溝をあらかじめ埋めてむし歯予防!!

A. ○ B. ○ C. ○ D. ○ E. ○

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



歯に良い お料理レシピ

新じゃがとアスパラガスのトルティージャ



歯の象牙質の形成に欠かせないビタミンCですが、柑橘類だけではなく、じゃがいもにもみかん並みのビタミンCが含まれていて、加熱調理してもほとんど壊れないのです。カルシウム豊富なチーズと一緒に食べると、吸収率もUPしますよ。

材料(4人前)

新じゃが ……大1個
玉ねぎ ……1/2個
アスパラガス ……2本
ミニトマト ……4個

塩こしょう ……適宜
オリーブ油 ……大さじ2

★
卵 ……4個
牛乳 ……50cc
溶けるチーズ ……80g



1. 新じゃがと玉ねぎは皮をむいて薄切りに。アスパラガスは縦半分にし、5 cm程度の長さに切り、サッと茹でておく。ミニトマトは半分に切る。ボールに★卵と牛乳、溶けるチーズを入れてよく混ぜておく
2. フライパンにオリーブ油を熱し、新じゃがと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら塩こしょうをして蓋をし、弱火で5分程度蒸し焼きにする
3. 新じゃがが崩れるくらいに火が通ったら、中火にして★を流し入れ、箸で底からしっかりとかき回す



ケチャップをかけるのも美味しい!

4. 縁が固まってきたら弱火にしてミニトマトとアスパラガスを散らして蓋をし、時々フライパンを揺すりながら5分程度焼く。全体が固まってきたら、皿を被せてひっくり返し、それを滑らせるようにフライパンに戻す。再び蓋をして裏面もしっかり焼けたら出来上がり!

診療スケジュール

5月

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

6月

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

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

最後までお読みいただき、ありがとうございます!

『歯の「つめもの」をしたらここに気をつけよう!!!』という記事では、治療後の歯もむし歯になるということを取り上げました。治療したら安心...ではないので、治療後も定期的に来院下さいね。

次に、『歯みがき方法「よくある3つの誤解」』では、歯みがきにまつわる3つの誤解をご紹介しました。皆さんはどうでしたか? ブラッシング指導もいたしますので、正しい歯みがきを身につけましょう。

『8割以上が知らずにしている??「歯ぎしり」「食いしばり」自己診断』では、歯ぎしり・食いしばりによる影響や、セルフチェックを記事にしました。セルフチェックはいかがでしたか? 3つ以上当てはまった方や気になる方は、ご相談ください。



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

