

2022年秋号

# 歯っぴーライフ VOL. 83号

発行先情報

休診日  
木曜日、日曜日、祝日

診療案内  
9時～13時30分  
14時30分～18時

電話番号  
097156910021

住所  
大分市大字寒田103611

医院名  
徳丸歯科医院

発行先情報



季節のご挨拶

こんにちは！紅葉が美しい季節になってきました。皆様はいかがお過ごしですか？

さて秋号では、歯石のお話し、インプラントを長寿化させる方法。そして歯を強くするカルシウムとビタミンDを摂れる「小松菜とツナの塩昆布炒め」のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪



## カルシウム×ビタミンDで歯を強く！「小松菜とツナの塩昆布炒め」

今回は、歯を強くするカルシウムが豊富な小松菜と、カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富なツナ缶を使った簡単レシピをご紹介します！

【材料】小松菜 1袋、ツナ缶（油漬け）1缶  
塩昆布 適量、めんつゆ 大さじ2  
ごま油 適量

- ① 小松菜は根元を切り落とし、3～4cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしてきたら、油を切ったツナ、めんつゆ、塩昆布を入れ炒めて、完成！

★ごはんのおかずはもちろん、お弁当やおつまみにも合う一品です。簡単なのでぜひお試しください♪





## 歯石は2種類あることをご存知ですか？

### 歯周ポケット内にも歯石ができる！

歯石は付く場所によって2種類あることをご存知ですか？よく目にするのは歯ぐきより上にできる「白い歯石」。そして、もう一つが歯ぐきより下にできる「黒い歯石」です。

#### 《白い歯石と黒い歯石の違いは？》

白い歯石は歯垢（プラーク）に唾液中のカルシウムが取り込まれてできます。徐々に固くなって歯にこびりつき、放置すると歯肉炎を起こします。

一方、黒い歯石は歯周ポケット内にできます。歯周ポケット内は酸素が苦手な歯周病菌にとって絶好の住み家。歯周病による炎症で出血した血液が混じることで、歯周ポケット内の歯石は黒色になります。黒い歯石は、歯周ポケット内の歯根に強固にこびりつき取り除くことが非常に困難です。

#### 《黒い歯石があるということは…》

＊歯周病が進行していることが予想されます。放置すれば歯周ポケットはさらに深くなり歯周病は悪化。あごの骨は溶かされ、最終的には歯を失うことにもなりかねません。

＊口臭をまき散らしているかもしれません。歯周ポケット内には口臭の発生原因となる歯周病菌が大量に住んでいます。歯周病による口臭は歯周病特有の強烈な臭いがして、周囲の人にも迷惑がかかります。

歯石予防に大切なのは、毎日のセルフケアとプロの手によるクリーニングです。毎日のケアで歯石がつかないようにするとともに、歯科医院で定期的に歯石を取ってもらいましょう。

◎来月は【歯周病菌が喜ぶ？！生活習慣 毎日の習慣で歯周病が進行する】です。



## 衛生士がいる 歯の保健室

### Q：朝起きた時のお口のニオイが気になります。なぜですか？

A：夜眠っている間は、汚れや細菌を洗い流したり、細菌が増殖するのを抑える働きがある唾液の分泌がとても低下するため、歯周病菌や虫歯菌が活発に活動しやすくなります。すると、口臭の原因となるガスもたくさん発生し、寝起きのお口が臭くなるのです。予防としては、まず就寝前にしっかりと歯磨きをして、細菌の住みかである歯垢や食べかすをできるだけ取り除くこと。これにより、就寝中の細菌の繁殖を最小限に抑えることができます。それでも、就寝中は唾液の分泌が低下するため、ある程度の口臭は防げません。そこで、細菌が増えてしまったお口は、朝起きてすぐに歯磨きでキレイにすることをおすすめします。ねばつきも取れてすっきりすると思います。また、舌みがきもおすすめです。舌苔の除去は口臭予防に効果的です。舌苔の付着量が多い朝に、歯と一緒に舌もきれいにしましょう！

衛生士の漆間です



## 当医院のマウスピース矯正の症例を紹介します

矯正期間は、令和三年四月～十月です。

来院のきっかけは小学生の頃、ワイヤー矯正に馴染めなくて途中で辞めたそうで、たまたまネットの広告でマウスピース矯正を知り来院された患者さんです。

元々、上の歯が1本無くて、全体的にすきっ歯で見た目を気にされていました。大学を卒業するまでに終わりたい希望がありました。矯正治療が終って感想を聞いてみました。「治療前の希望が叶えられましたか？」

大学を卒業するまでに短期間で終わることができて良かったです。マウスピース矯正は取り外しができるので、口の中も清潔に保て気持ち悪くなくて良かったです。とのことです。

矯正、お疲れ様でした。綺麗な歯並びになりましたね。希望していた卒業するまでに終わることができてスタッフ一同喜んでいます。

### < 術前 >



### < 術後 >





# インプラントを長寿化させる方法

## ～歯ぎしり・食いしばり～

インプラントは入れ歯やブリッジに比べ寿命の長い治療法で、約9割の人が10～15年インプラントが正常に機能している状態で使い続けていると言われています。しかし、インプラントの寿命を縮めるリスクが存在するのも事実。そのひとつが「歯ぎしり・食いしばり」です。

### ◆大きな力がかかる「歯ぎしり・食いしばり」

無意識のうちにやっている歯ぎしり・食いしばりは、とても大きな力が歯にかかります。歯周病や知覚過敏、顎関節症などさまざまな悪影響があり、インプラントにも大きなリスクとなります。

### ◆インプラントには歯根膜がない！

歯ぎしり・食いしばりの影響を大きくしてしまう原因のひとつが、インプラントには天然の歯にある歯根膜がないことです。歯根膜というのは歯とあごの骨の間にある薄い膜で、噛んだ時にさまざまな方向から生じる力を和らげ、あごの骨や歯に過剰な力が加わらないようにしています。そのクッションのような働きをする歯根膜がないため、歯ぎしりや食いしばりによる衝撃があごの骨やインプラントにダイレクトに働き、インプラントのパーツがゆるんだり人工歯が欠けてしまうなどのトラブルが起きることがあるのです。



このように「歯ぎしり・食いしばり」はインプラントの寿命を縮める大きな原因になります。そのため夜寝る時に装着する「ナイトガード」というマウスピースなどの対策が必要となってきます。

## あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

毎日少なくとも一回、何か小さなことを断念しなければ、毎日は下手に使われ、翌日も駄目になるおそれがある。ニーチェ（哲学者）

例えばSNS。スマホを手に毎日どれくらいの時間を費やしているでしょう。優先すべきことを見極めて、限られた時間を有効に使っていききたいものですね！

優先すべきは  
目の前に  
ある...



## 編集後記

マスク着用を緩和する動きが進む中、ある「脱マスク」に対する意識調査では、マスクを取って口元を見られることに心理的な抵抗がある人が半数以上、マスク生活によりコロナ禍以前よりも他人の口元を気にするようになったと回答した人が4割以上だったそうです。

口元への意識が変化する今、ますますオーラルケアをしっかりと行うことが大切です。定期的なケアで健康なお口を維持していきましょう！

