



## しらとり歯科通信



こんにちは。院長の白鳥です。寒さが少しずつ緩み始める3月。季節はもう春ですね。春の味覚「山菜」は待ちに待ったお楽しみ！という方も多いと思います。うど、たらの芽、ふきのとう、ぜんまい、わらび…。春の山菜は苦味や独特の香りがあるものが多く、それが逆に食欲をそそりますね。では、なぜ苦味をもつものが多いのでしょうか？

その苦味の正体はポリフェノールやアルカロイドなどの成分です。寒い冬の間エネルギーを蓄えようとして体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を、新陳代謝を高めて体外に排出してくれる働きがあるのだとか。

春は新しい門出や出会いの季節です。体内が新陳代謝されるように、歯についた歯石や着色などの汚れもおとしに来ませんか？スッキリ爽やかな春をお過ごしください。



### こころ温まるお話\*

## 風のたよりで

娘が幼稚園で年中のとき、『うさぎ組』で担任だったゆみ先生は、常に一步引いた感じのおとなしい先生だった。でも、真面目で笑顔絶やらず、子どもたちに対して一生懸命のが伝わってくる。そんな先生が子どもたちは大好きだった。



ゆみ先生は、娘が年長に進級する春休みに結婚。それを機に担任からは外れ園児全体のサポート役のような立場となり、自然と子どもたちと深く関わるのが減っていった。そしてさらに時は過ぎ、娘はもうすぐ1年生。卒園式も近いある日、情報ツウのママから「ゆみ先生、ご主人の転勤で辞めちゃうれしいよ！」と聞かされた。すると、『元うさぎ組』のみんなが動き出した。

「ゆみ先生にサプライズを仕掛けよう！」

涙涙の卒園式が終了し、園庭でひとしきり年長組で

の名残を惜しんだ後、作戦実行。じょじょに園庭のはしっこにうさぎ組が集合。案の定、目立たぬように笑顔で卒園生を見送っていたゆみ先生を、子どもたちが引っ張ってきた。

「みんな、どうしたの！？」という先生を前に、子どもたちが大きな声で「ゆみ先生ありがとう、元気でね！」と、花束を渡すと、たちまち先生の目から涙があふれ出した。「みんな…ありがとう…」久しぶりにクラス写真を撮り、うさぎ組の時のように、先生が子ども一人ひとりを「ぎゅっ」としてくれて、お別れをした。

その後しばらくして、引越先の先生からハガキが届いた。

「先日はありがとうございました。私にとって最後の担任だったうさぎ組さんにあのように送ってもらえるとは夢にも思っておらず、本当に感激しました。かわいいみんなの笑顔はずっと忘れません！お元気で…」

あれから3年。ゆみ先生がお母さんになったと風のたよりで聞いた。きっと、笑顔のすてきな優しいママになっていることだろう。



# ご存知ですか？「根管治療」

# 神経をとる！

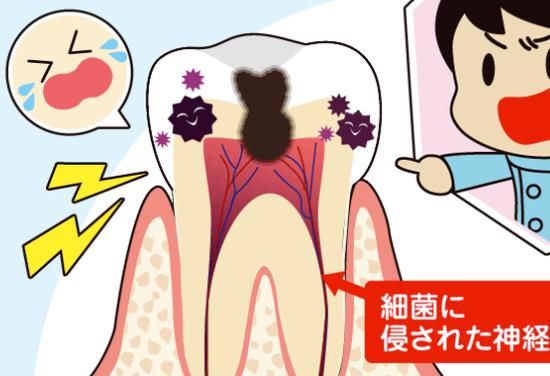
# って、どういうこと？



皆さんは「歯の神経をとる」という言葉を聞いたことがあると思います。しかし実際には、「とっておしまい」というわけではなく、むしろとてからの処置が重要かつ複雑。そこで、「神経をとる」ことの意味とその処置についてご紹介します。

## むし歯が進行してしまうと…

歯には根管と呼ばれる管があり、その中に歯髄が入っています。この歯髄がいわゆる「神経」。むし歯が大きく進行し細菌に神経が侵されると、とても強く痛むようになります。これを放っておくと、歯がポロポロになり、感染は顎にまで広がって、最悪の場合、歯を支える顎の骨が溶けてしまうことも…。そうなる前に、感染拡大を防ぎ、歯を守るために行うのが「神経をとる」治療です。



放置すると  
大変なことに！

細菌に  
侵された神経

少しでも細菌が  
残っていると  
また痛みが  
でてきます

細菌をとり除きながら  
薬を詰めるために根管  
の形を丁寧に整えます

## ただ神経をとるだけじゃない

実は、神経をとるといっても、簡単にとれるわけではありません。細菌に感染した神経が根管内に少しでも残っていれば、また感染が広がり痛みが生じます。また、神経をとり除いてもそこにしっかり薬を詰めなければ、やはりまた感染してしまいます。そして、薬を詰めるには根管の形を整える必要も…。これら一連の処置を「根管治療」と呼びます。

根管

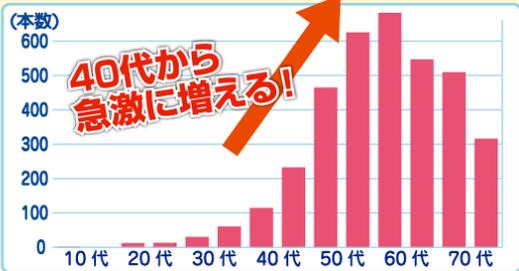
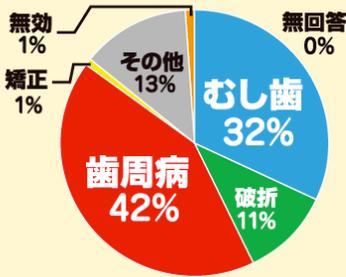
## こんなに大変な「根管治療」

根管治療はとても複雑な治療です。根管は直径 0.1mm 以下のものもあれば、曲がっていたり枝分かれしていたりと複雑です。実は、海外では神経が細菌に侵された場合、「根管治療」ではなく「抜歯」を選択することが珍しくありません。そもそも「根管治療」が保険で認められていない国が多く、1本 10万円以上の治療費がかかることも！その点日本では保険制度で認められており、むやみに歯を抜かずにすんでいるのです。



根管治療は非常に緻密な治療のため、時間がかかる場合もありますが、歯を守るための大切な処置ですので、ぜひ最後まで通院いただきますようよろしくお願いします。

グラフ① 抜歯の主原因(全体)



グラフ② 歯周病による抜歯数(年齢階級別、実数)

グラフ①,②出典:永久歯の抜歯原因調査報告書 8020推進財団 2005.

また、グラフ②を見てみると、年齢を重ねるごとに**歯周病で歯を失っている**ことがわかります。65才以降が減少傾向なのは、それまでに歯が少なくなっているから。決して歯周病のリスクが下がったわけではありません。

歯を失う原因の第1位は？と聞かれたら、おそらく若い方のほとんどが「むし歯」と答えるでしょう。しかし、年代全体でみた1位はなんと**歯周病**！その割合は40%を越えています(グラフ①)。

むし歯が1位ではありません！



歯を失う原因は？

手遅れになる前に！

歯を失う前に知っておこう！



どの歯が失いやすい？

一番失いやすい歯は奥歯です！



歯は前歯よりも**奥歯の方が失いやすく**、65才〜74才では半数以上が、75才〜84才では70%以上の方が奥歯(前から6番目、7番目の歯)を失っています。奥歯でしっかり噛めない食生活がともつらくなります。特に歯を失う原因第1位の歯周病は、成人の80%以上がかかっているといわれます。しかし、初期段階の自覚症状が少なめに自分でそうとは気づいていない**隠れ歯周病**の方がたくさんいます。

歯がぐらつくなどの明らかな症状が出た時にはすでにかなり進行した状態といえます。そのなる前に、30才以上の方はまず1度、歯周病検査を受けていただくことを強くおすすめします。

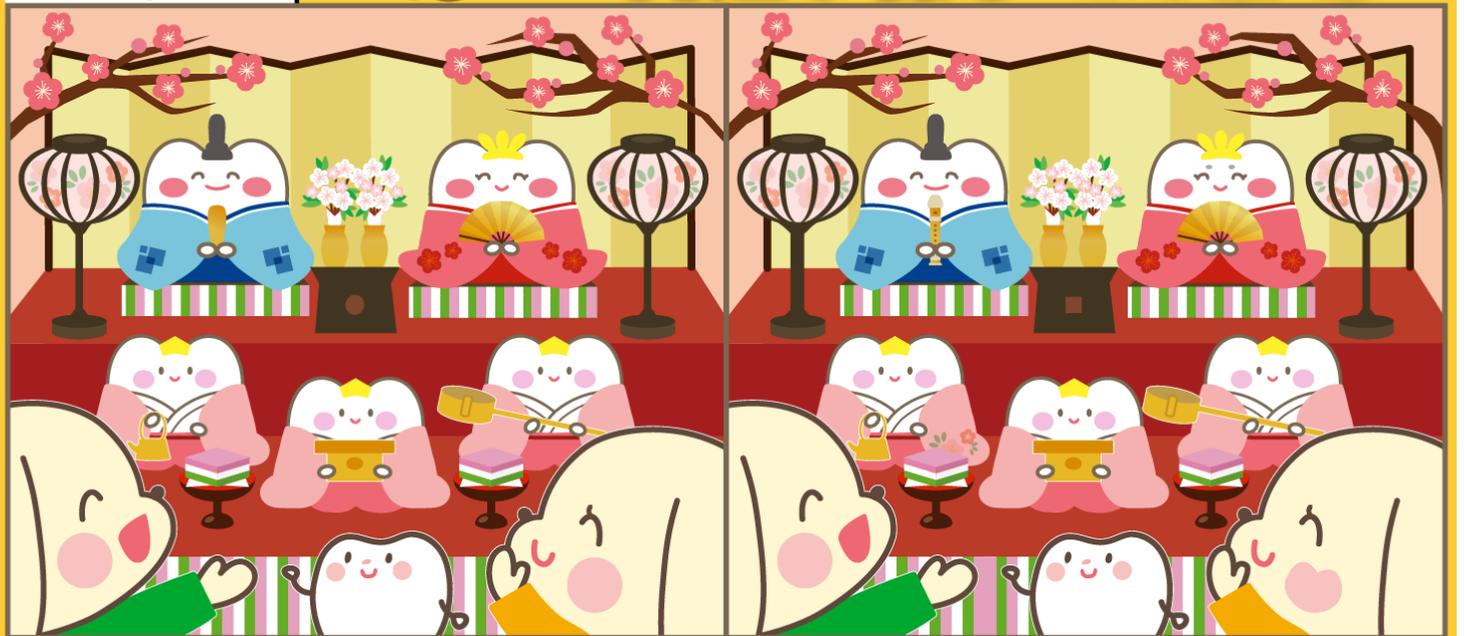


右の絵と左の絵に違うところが**10個**あるよ！

探してみよう！



間違い探し「ひな祭り」



# しらとり歯科スタッフ通信

みなさんこんにちは。歯科衛生士の田中幸子です。

先日、バレンタインデーがありました。ここ何年かは家族に手作りチョコをつくることにしているのですが、今年は大量に作ったのでしらとり歯科のスタッフにも渡すことができました！皆すごく喜んでくれました！そしてもちろん家族もよろこんでくれて甘いもの大好き！チョコ大好きな子どもからも『ママ、ありがとうね』と言ってくれて職場でも家でも、私の方が、一日幸せな気持ちで過ごすことができました。

うちの子は甘いものが大好きなうえに赤ちゃんの頃から唾液が少なめで虫歯になりやすいタイプのため、初期虫歯といわれる歯の表面に白い斑点ができるホワイトスポットができてしまいました！これは大変だと思い、再石灰化を促進する歯磨剤を毎日使って仕上げ磨きをしました。そうすると、日に日にホワイトスポットが薄れていき、いまではなくなりました！！これから永久歯がどんどん生えてくるので、自分の子供を虫歯からまもらないといけないと改めて思った出来事でした。

しらとり歯科の自費のメンテナンスでも使用している歯磨剤なので、これからも自信を持って使用していきたいとおもいます！



## 診療スケジュール

3 | 2017 March

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

4 | 2017 April

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

### 診療時間

9:00~12:30 / 14:00~18:00  
木曜・日曜・祝日休み



## 医院からのお知らせ

3月の卒業式シーズンには、胸にコサージュをつけた卒業生や色とりどりの袴を着た女性など、華やかな光景をよく見かけます。暖かな日差しの下で出会う、すてきな春のワンシーンですね。

今月取り上げた「根管治療」に限らず、治療中の歯の中の状態はなかなか見ることができないので、実際にどんなことが行われているのかよくわからないことが多いと思います。もちろん、治療の際にはしっかりご説明いたしますが、心配なことやご不明な点がありましたら、いつでもお気軽におたずねください。



しらとり歯科

ご予約は 0439-50-8767

〒299-1173 千葉県君津市外箕輪 4-1-16



しらとり歯科 君津市

で検索!!