大切な歯のためにできること

しらとり歯科

2017 11 November

しらとり歯科通信

こんにちは。院長の白鳥です。寒さも日ごとに増して、秋もいよいよ深まってまいりました。とはいえ、本格的な冬に比べるとまだまだ過ごしやすいですね。

昔から大掃除は年末の恒例行事のように行われてきましたが、今年は早めに始めてみるのもいいかもしれません。11 月なら窓を開けっ放しにしていてもまだそれほど寒くもなく、思いっきり換気もできます。手間のかかるキッチンやお風呂などだけでも終わらせておけば忙しい年末を余裕を持って迎える事ができそうですね。

また、年末年始はほとんどの医療機関が休診となりますが、歯科も例外ではありません。これから忘年会やクリスマス、お正月など、楽しいイベントが続きます。そんな時に歯が痛むようでは楽しい気分が台無しです。歯の治療は数回通院が必要な場合もありますので、痛む歯や気になることがある方は早めに受診してくださいね。

こころ温まるお話

1泊2日

金曜の夜に急用ができ、翌日から夫と 3 年生の息子、4 歳の娘をおいて 1 泊で出かけることになった。頼みの夫は家事ができない人なので、1 泊とはいえ少し心配…。しかも日曜には息子の野球の試合もあり、お弁当も必要なのだ！「ほんとに大丈夫？」と心配する私をよそに、「なんとかするから大丈夫だよ」と言い張る夫。とりあえず息子と試合用の荷物をまとめ、色々と伝えておきたいことをメモに残し、私は翌朝一番の新幹線に乗り込んだ。

土曜の夜、電話をかけると、子どもたちはもう眠ったあとだった。「風呂に入れて、ご飯を食べさせ、歯も磨いて眠らせた。完璧だよ！」と得意げに話す。
「明日は 5 時起きだからもう切るぞ。おやすみ～」
…切られた。ちゃんとご飯が炊けるのかも怪しいけれど、今の私にできることは何もない。

「ママ、おかえり！」
ようやく私が帰宅すると、子どもたちが横にベッタリくっついて離れなくなった。
「試合、どうだった？」
「勝ったよ！パパのおにぎりもおいしかった！」
「パパね、夜ご飯にオムライス作ってくれたの。ケチャップでお花描いてくれたよ」
子どもたちによると、スマホでレシピを見ながら 2 時間かけて作ってくれたそうだ。
（帰ったらキッチンがとんでもないことになってるかも…）
と思っていたけど、意外にもキッチンはきれいに片付いている。子どもたちも一緒に手伝ってくれたそうだ。娘の髪の毛も不器用ながらもちゃんと 2 つ結びにしてある。この週末、3 人で大騒ぎしながらも仲良く過ごしていたのが目に浮かぶようだ。慣れないことばかりの週末を過ごした夫はさぞ疲れたことだろう。
「…パパ、ありがとう。お疲れさま！お土産食べる？」
「おう！」
夫は照れくさいのか、TV の画面を見つめたまま小さく手をあげた。

痛いっ!!

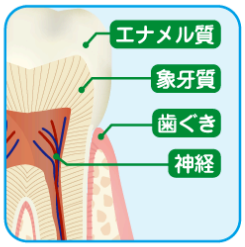
こんなにある「歯がしみる原因」とは

もしものときの歯の知識

月　日（　）日直

歯の痛みの代表ともいえる「しみる」という症状、実は皆さんの想像以上にいろいろな原因があります。もしものときの知識として、ぜひこの記事を保管しておきましょう！

原因1 知覚過敏でしみる…

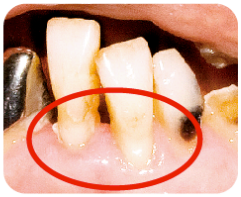


歯はエナメル質という硬い組織で守られています。しかし、歯の磨きすぎ・酸性食品の摂りすぎなどによりエナメル質が薄くなると歯がしみてしまいます。

原因2 歯ぎしりで歯の根元が削れる

歯ぎしりによって歯の根元が写真のようにえぐれてしまう場合があります。もともと歯の根っこにはエナメル質がなく、さらにこうしてえぐれてしまうと歯がしみるようになります。

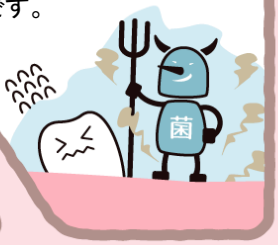
原因3 歯周病による歯ぐき下がり



歯周病は進行していくと歯ぐきが下がっていき、歯の根っこが露出してしまいます。歯の根っこはエナメル質がないため、ちょっとした刺激でもしみてしまうことがあります。

原因4 むし歯でしみる…

「しみる」症状の代表といえば、やはりむし歯です。歯の中には神経があり、むし歯によってその神経に刺激が加わることがしみる原因。進行してしまうと歯の神経を取らねばならず、歯の寿命が短くなってしまうので注意が必要です。



原因5 歯が割れている

ケガなどで歯が割れてしまうと、しみるという症状が出ることがあります。またケガだけでなく歯ぎしりや食いしばりによって割れてしまうこともあります。

まずは歯科医院へお越しください！

「しみる」原因はさまざま。知識としてぜひ知っておいていただきたいですが、一番大切なのは、「しみる」と思ったらまずは歯科にご相談いただくこと。放置すると大きなトラブルに発展することもあるので、なるべく早めにご来院ください。

同じに見えて実は違う！

乳歯と永久歯

「乳歯から永久歯になったけど…同じじゃないの？」そんな疑問を感じたことはありませんか？顎の成長に合わせるかのように、人の乳歯は 20 本、永久歯は 32 本。乳歯に比べて大きくなる歯もあります。でも、見た目以外の部分にもこんな違いがあるんです！

見た目はほぼ一緒なんだけど…？

歯の表面は鉄よりも硬い「エナメル質」で覆われていますが、永久歯はこのエナメル質の厚みがなんと乳歯の約 2 倍。同じに見えても、強さが違うのです！

永久歯は何十年も使うので、頑丈にできているのは当たり前ですね。しかし、その永久歯も生えたての時期はまだエナメル質が弱く、むし歯になりやすいので注意が必要です。特に、前から 6 番目の永久歯（6 歳臼歯）は、噛み合わせ・噛み砕く力の中心で非常に重要な歯である一方、歯ブラシが届きにくく、また、溝も深く汚れが残りやすいので、とてもむし歯になりやすい歯です。

しっかりバトンをつなごう

とはいえ、乳歯は永久歯が生えるまでの仮の歯ではありません。永久歯は乳歯の場所を目印にして生える場所を決めるので、むし歯などで早期に乳歯を失ってしまうと、永久歯が迷子になって歯並びに大きな影響を与えます。

歯は長い人生をずっと共にする大切なパートナー。永久歯はもちろん乳歯も重要な役割を担っていますので、よちよち歩きの頃からしっかりケアをして、健康な歯を守ってくださいね。

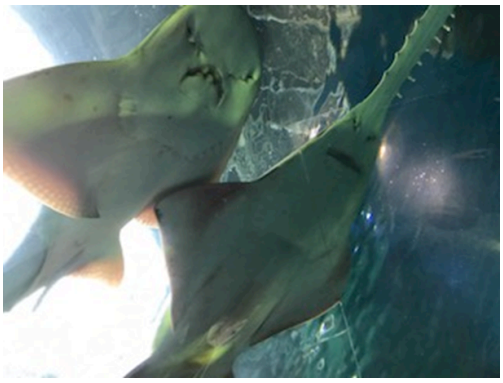
間違い探し「コスモス列車」

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!

しらとり歯科スタッフ通信

みなさんこんにちは！急に寒くなったりして秋を通り越して冬だなーと思っている歯科衛生士の鈴木です。
ここ最近はセミナーに参加し、接遇を学んだり、ディズニーのハロウィンに行ったり、水族館に行ったり、UVERworldのライブに行ったり充実した休日を過ごしました！
セミナーは何回行っても新たに学ぶことがたくさんあり、約２年前１年間のスタディーグループに参加したいと思った初心に戻ることができました。またそこでで一緒に学んだ仲間に再会できとても充実した日になりました。セミナーで学んだことを仕事で生かせるように日々精進していきたいです！



ディズニーは柿﨑、小倉と行ってきました！がっつり仮装はしなかったのですが、カチューシャをして仮装気分を味わいました（笑）いつかがっつり仮装してのハロウィンに行くのが密かな鈴木の夢です（笑）
先日専門学校と、晴れていれば新宿御苑に行く予定だったのですが、あいにくの雨で急遽予定を変更し、品川のアクアパークに行って来ました。
初めて行ったのですが、とにかくすごかった！！実際に行ってみて大きなトンネルがありそこでサメやマンタの内側を見ることができ感動しました。
携帯のカメラに納まらないほど大きかったです。ぜひ行ってほしいおすすめの場所です。
ここ最近台風や雨でかなり寒い日が続いていますが、風邪に気を付けてお過ごしください！

診療スケジュール

11 2017 November

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

12 2017 December

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

しらとり歯科では、むし歯や歯周病にならない、一度治したところところがまた悪くならないための予防治療『トータルヘルスプログラム』を導入することになりました。
『トータルヘルスプログラム』とは TV 番組でも取り上げられた全国の歯科医院でも、まだ 40 医院しか取り入れていない新しい予防システムです。このシステム導入には多くの設備と100時間以上に及ぶ研修が必要で、認定試験に合格しなければ導入できません。今後、歯科衛生士の渡邉と小倉はトータルヘルスプログラム認定衛生士として業務を行ってまいります。主任衛生士の渡邉に関しては負担軽減のため、現在の定期的に来院されている患者さんのメンテナンスの担当から外れさせていただきます。しっかり引き継ぎをおこないますので安心していただければと思います。
この予防システムに関しては順次ご案内させていただきます。ご理解いただきますようよろしくお願い致します。

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!!