



定期検診で歯のクリーニングを！

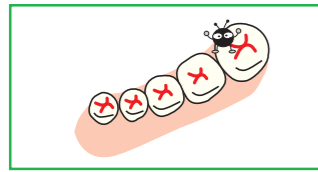
●お口の中の汚れが溜まりやすい場所は？

私たちの歯は、たとえキレイな歯並びであっても、汚れの溜まりやすい場所があります。歯はつるつるとしているようで溝がたくさんあり、歯そのものが凸凹しています。冷たい物は甘さを感じられにくいので、知らないうちに糖質を取り過ぎてしまう夏は特にご用心下さい。汚れが溜まりやすい場所をよく理解して、重点的に磨きましょう。

キレイに見えるお口の中も染め出しで染めて見ると、磨き残し（色が濃くなった所）がよくわかります。



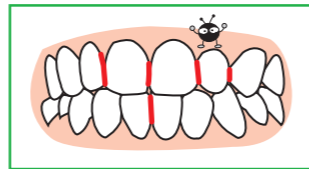
■かみ合わせの面



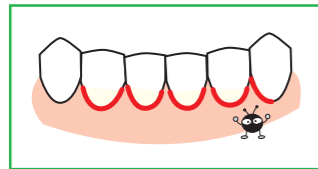
噛む面にある溝の奥は、歯ブラシの毛先が届きません。そのため、プラークが残り、むし歯にかかりやすくなります。

歯と歯の間にフロス（糸ようじ）を通してプラークを取り除きます。歯と歯の間にできるむし歯は、気付きにくいので、毎日のお手入れが重要になってきます。

■歯と歯の間



■歯の根元



鏡を見ながら、歯と歯茎の境目にしっかりと歯ブラシを当てて磨きましょう。根元の所はくびれているので、プラークが溜まりやすくなっています。歯肉が下がり、歯の根元が見えているような時はフッ素塗布を行ないましょう。

●浴衣をキレイに着るには

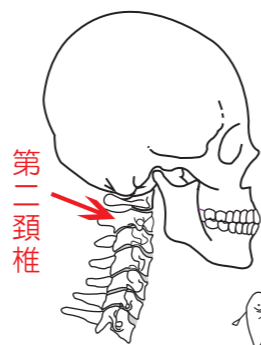


夏はお祭りや花火大会と、浴衣を着る機会も多いのではないのでしょうか？今では浴衣は沢山のアクセサリや個性的な着方があり、皆それぞれ工夫して着ています。しかし、どんなに可愛く着ているつもりでも、姿勢が悪いと台無しですね。姿勢や体のバランスは、咬み合わせにも深く関係しています。

そして頭は6~10kgもある重いものです。体の中でもっとも重い頭を支えているのは、7つの骨からできている頸椎です。椎間板によって強く連結されていますが、頭を自由に動かすために第一頸椎と第二頸椎の間には椎間板がありません。そのために歪みやズレが起きやすいのです。

咬み合わせがズレたまましていると、特に第二頸椎に付加がかかってしまいます。神経や血管を圧迫していろいろな悪影響を引き起こすこともありますので、ご注意ください。

重そう...



第一頸椎



Fleur de soleil

フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します

ひまわり 歯科

〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1
TEL : 0258-37-7778 / FAX : 0258-37-7775



いよいよ今年はオリンピックです。各国の代表選手が歯をくいしばって、がんばる姿に感動し、私も歯をくいしばって応援する楽しみがまもなく始まります。

昔は、虫歯がなければ、それでいいんだと思っていた選手もいました。現在は、この咬み合わせで自分は大丈夫なのか、この咬み合わせでベストが出せるか？というところまで選手の関心はあります。なかには、金メダルをとった記念撮影の笑顔をどう見せたいかを気にする選手もいます。

さて代表選手でなくとも、我々にとっての「歯」とは、スポーツを通じて健康を育む「力」があります。例として、口を軽く開けて、走ったり、荷物を持ってみてください。咬まないだけなのに力が入らない、結果が出ないことを実感できます。

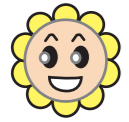
ようするに「咬み合わせが安定しているから、私は体が良く動く」のです。また昔の話ですが、スポーツでケガして、歯が欠けたり、折れたりして、一人前という時代があったと聞きます。たしかに、歯が折れるほどスポーツに打ち込む様子を評価した話だとは思いますが、アクシデントの外傷で健康な歯を失ってしまうことは、心の傷、痛みとして残ることを私は残念に考えています。

幸いなことに数年前より保険診療でもスポーツマウスガードを作れるようになりました。当院でも作製可能です。(約5千円) このことで ① 歯を守る ② 倒れたときの脳しんとう防止 ③ スポーツ競技の向上をサポートできるようになりました。

スポーツマウスガードなしでの咬み合わせまで考えられればベストですが、これは、単発的にすぐ分かることは、ありません。長期にわたる定期検診、おつきあいの中でわかっていくことです。これからも 当院が来院される方々の咬み合わせの変化に注意しながら、安心してスポーツを楽しめるように支援していきます。

院長 北沢 敦





本多先生挨拶

今年の3月まで大学病院で週に4日勤務しながら、非常勤歯科医師として週2日ひまわり歯科で診療していましたが、4月から常勤として週5日間こちらで診療することになりました。

ひまわり歯科での勤務は今年で5年目となりましたが、気持ちを新たに、少しでも痛みが少なく、長持ちし、見た目が綺麗な治療を目指していこうと思いますので宜しくお願いします。



歯周病と全身疾患

歯周病とは静かに進行していく病気です。



歯と歯ぐきの間から入った菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらに歯槽骨（顎の骨）を溶かしてしまいます。痛みもなく静かに進行していき、気がついたときにはかなり進行していることがあります。そのため、歯周病はお口の中の「サイレント・キラー」と言われています。

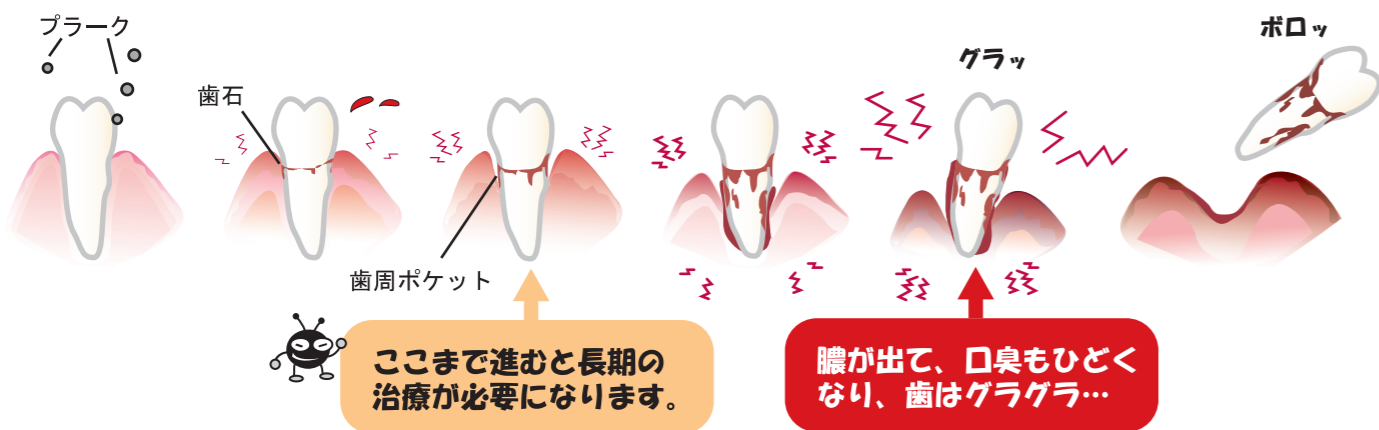
歯と歯ぐきから血が出ていませんか？

- 朝おきかけの口の中が臭い
- 歯ブラシを使うと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきの先端が赤く腫れている

思い当たることありますか？

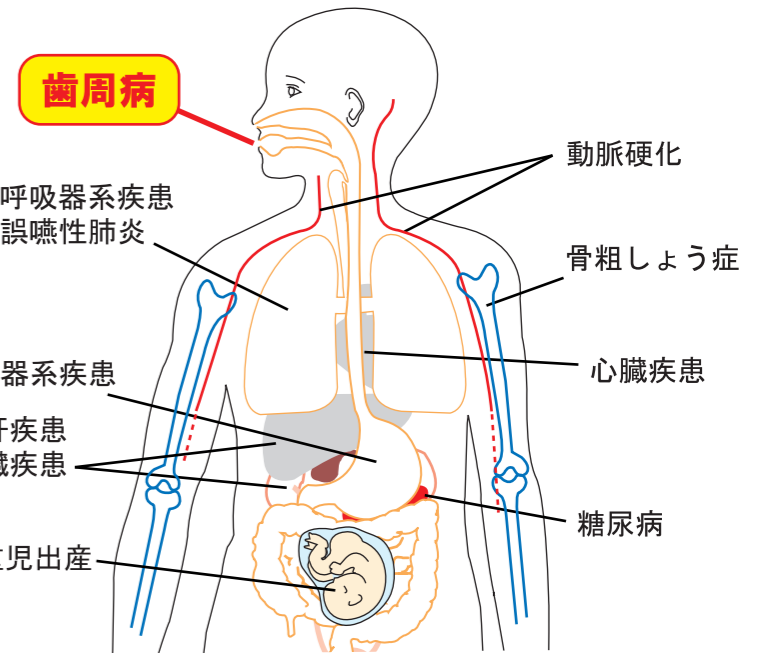
歯周病の進み方

歯の付け根の歯ぐき（歯周病ポケット）に歯垢がたまり、歯石となり放置していると、歯茎に炎症が起こってきます。冷たいものや、熱いものが歯にしみ、歯がグラグラしてきます。歯ぐきが盛り上がり歯にかぶさってくる、また、歯ぐきが退縮して歯の根が出てきて抜けてしまいます。



歯周病は細菌の感染症です

歯周病は、歯の周囲やポケット内で増殖した細菌による感染症です。歯周ポケットから血液中に入り込み、全身に送られてしまい、全身の色々な疾患に影響し、深く関わっていることが分かってきました。



歯周病と糖尿病

中でも、歯周病は糖尿病の合併症の一つと言われています。歯周病菌は、嫌気性菌（けんきせいきん）が中心となって歯周ポケットで繁殖していきます。この嫌気性菌は内毒素という毒素を産生します。細菌の増殖とともに古い細菌が死ぬと、次々とこの毒素がポケット内で多量に放出されます。そこへ菌を退治するために集まった免疫細胞である白血球が、この毒素により「TNF-α」という物質を放出します。「TNF-α」は血液中のインスリンの働きを邪魔してしまいます。インスリンの働きが低下してしまうと、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病の発症となります。症状は一気に進行してしまいます。歯周病の症状も悪化して、さらに毒素が放出され続けます。こうして、悪循環は続いてしまいますので、まずは歯周病を治療しましょう。

※TNF-α：Tumor Necrosis Factor-α（腫瘍壊死因子）

歯周病の基本的治療SRP (SCALING ROOT PLANING)

※スケーリング ルート プレーニング

検査をして、スケーリングで歯石を取り除きます。歯石によって歯根面のセメント質や象牙質が汚染され軟化していますので、それを除去して清潔で滑らかな歯根にすることをルート（根）プレーニング（滑らかにする）と言います。滑らかな根面は汚れが再付着しにくくなり、むし歯予防にもなります。そして、歯肉の再付着を促すことにもなります。この状態を維持できるように、メンテナンス（定期検診）を行なっていきましょう。

