



必見！！
じゅん先生の
ブログ

歯に関する情報やクリニックの裏ネタ満載！！

芸能人じゃなくても歯は命

検索



歯がキーンとしみたら…知覚過敏？！

7月はいよいよ夏本番！暑くなり、冷たい飲み物やアイスクリームがおいしい季節になってきました！冷たい飲み物や冷たい食べ物はより冷やした状態で食したい…と思っても、歯がキーンとしみるのが怖くて…という経験、ありませんか？

歯がしみる原因は主に虫歯と知覚過敏が考えられます。虫歯であれば、すぐに治療して改善されますが、知覚過敏の場合はどうでしょう？

知覚過敏は歯の表面のエナメル質が何らかの原因で傷つき、削れてしまうことによって通常エナメル質に覆われている象牙質が露出し、象牙質にさまざまな刺激が加わって、象牙質の中を通る象牙細管⇒歯髄神経⇒脳に刺激が伝わり、「ズキン！」といった歯がしみる症状が起こります。

では象牙質が傷つく原因には何かあるのでしょうか？よく言われるのは「歯ブラシで強く磨きすぎる」ということです。研磨剤の入った歯磨き剤の使用はこれを助長します。

しかし、これ以上に大きな原因になっているのは「かみ合わせの悪さ」や「歯ぎしり」です。

就寝中の歯ぎしりでは、実に自分の体重ほどの咬合力が歯にかかります。直接、歯のエナメル質同士をこすり合わせるため、その結果、エナメル質が削れたり割れる大きな原因となるのです。

またかみ合わせが悪いとその力をうまく支えることができず、一部の歯に大きな負担がかかるため、知覚過敏が起こりやすくなります。

歯並びやかみ合わせは実はこんなところにも影響しているのです。

また悪いかみ合わせや歯ぎしりは歯を支える骨が下がる歯周病をも助長させる要因ともなります。



オカダコラム

【感染の窓】

生まれて間もない赤ちゃんのお口の中には、むし歯のもとになる細菌はいません

乳歯が生え始めるのは生後6ヶ月くらいからですが、むし歯であるミュータンス菌が感染し定着する時期は、生後19ヶ月(1歳半)から31ヶ月(2歳半)までの1年間で、これをWindow-Infectivity(感染の窓)と呼ばれています。

さらにミュータンス菌の感染が成立するためには、ショ糖(砂糖の主成分)の存在が不可欠であることがわかっています。ミュータンス菌のエサであるショ糖の摂取が多ければ、それだけミュータンス菌は感染定着しやすいのです。

実際に岡山大学の岡崎先生らの調査によるとミュータンス菌が多いお子さんは

- 1) 間食が不規則
- 2) 間食の回数3回以上
- 3) 甘味飲料を多く飲む
- 4) 保護者にむし歯が多い

という特徴が認められました。

つまりこの時期(生後31か月まで)にショ糖の摂取を制限することで、定着するミュータンス菌を少なくし、その結果お子さんの将来のむし歯になる危険度を減らすことが可能になります。



矯正の豆知識

動かしたくない歯を いかに動かさないか…



矯正治療は歯に何らかの装置を介して弱く持続的な力を加えることにより、骨の中の歯の根っこを徐々に動かしていく治療であることは、皆さん既にご存じのことだと思います。

ところが矯正治療で難しいのは、動かしたい歯を動かすことよりも、動かしたくない歯を動かさないことなのです。

歯を動かすためには、必ず支えになる歯が必要です(固定源)。歯とは水の上に浮かんでいるボートのようなもの。ある歯を動かすために他の歯と引っ張り合いをすることは、水の上のボート同士が引っ張り合いをしているようなものなのです。この状態で一方のボートだけ動かして、他方のボートには動かない、というのは、とても難しいということを想像していただけたらと思います。

では、動かしたくない歯を動かさず、動かしたい歯だけを動かすには？ボートだったら、たくさんボート対1隻のボートで引っ張り合う、とか、動かしたくないボートから水の底にイカリをおろす、とか。

歯も同じです。動かしたくない歯に他の歯を加勢させたり、補助的な装置を使ったり、最近では骨に小さなスクリューを植立したりして、固定源を増やすという工夫するのです。

当院の敏腕衛生士岡田の 歯磨きテクニック講座！！



ブリッジとは、歯の無くなってしまったところに人工の歯を取り付ける治療の一つです。

両側の歯を削り、それらを支柱にして、歯が連なったようなかぶせものを取り付けます。

この治療法は、両側の歯が必要なため1本欠けてしまった時などに多く使われます。

ブリッジのメリット

固定性なので違和感が少ない。

咀嚼能率(ものを噛み砕く能力)がそこそこ高い。

歯と歯をつなぐ事によって、噛む力を分散させることが出来る。保険の適応となるケースが多い。

ブリッジのデメリット

場合によっては健康な歯を削らなくてははいけない。両側にしっかりとした歯が無ければ取り付けられない。

失った歯の数が多いと取り付けられない、または保健適応外となる。



今月のじゅんじゅんがお届けするこいゃ〜 完璧に趣味の世界ですわ〜



カモ井のゆでピーナッツ

もともとピーナッツ好きの私。さらに最近は食生活を見直そうと、小腹がすぐとスナック菓子より甘栗や干し芋など素材の形が残っているものを選ぶようにしています。このゆでピーナッツ、ほんのりしょうゆ味でそのままでも調理してもサイコー！！ローソンで見つけました♪

毎月恒例！「カフェでお茶する会

〜歯医者さんと友達になろう！〜

じゅん矯正歯科クリニック恒例イベント『カフェでお茶する会〜歯医者さんと友達になろう！』第27回目の開催が決定しました。7月24日(火)19時からです。毎回、歯の雑学クイズや歯ならび・かみ合わせ、ホワイトニングの話など、大好評のこのお茶会！お一人でもお友達と一緒にでもぜひご参加ください！お申し込みはTEL06-6266-0018まで。

当院の岡田
おススメのお店

ご近所さん
本町界隈のお店

今月はじゅんじゅんおすすめ！

中華バール 雨ノチ晴レ
店名にピン！と来た人はミスチルファン?!
大きな花輪が目印のお店です。
お店のイチオシ餃子もピータン豆腐もめっ



ちやおいしい♥心齋橋
駅近なのうれしい！
大阪市中央区南船場
4-4-17HS 船場ビル
06-6241-2678
11:30~13:30
17:00~0:00
日曜日定休

今月の一言もし一年を通して太陽の日と雲の日とを数えてみれば、晴れた日の方が多かったということが分かるだろう。
オウイディウス (詩人)