

歯科衛生士 歯っぴー通信

第19号

今年の夏は例年にならない猛暑でしたが、皆様元気に過ごされましたか？

さて、ストレス社会といわれる今、日々の生活で心も体も少し疲れている方がいらっしやるのではないのでしょうか。

そんな方にもこの歯っぴー通信が情報発信だけでなく、癒しもお届け出来たらと願っています。



歯の一生

最終章 永久歯の巻

お母さんのお腹の中でコックと着実に作られている乳歯。混合歯列期では家族に見守られながら、乳歯から永久歯へとパトナッチされていきます。そして小学六年生頃には生え変わることに備わっている永久歯の一生ものになります。この時期はかなり自立心が出てくる頃で、仕上げ磨きを卒業して自分で仕上げ磨きを手入れの習慣を見につけて欲しいですね。



永久歯が生えたら 気をつけるでござす



- 一、食事もおやつもだらだら食いつけず、食いつき・買い食いの癖はちんととる。
- 二、朝の歯磨きは朝食後に。
- 三、出来れば給食後も歯磨きを。
- 四、冬休み、夏休みは生活も乱れがちになりやすいので特に注意しましょう。水分補給は水かお茶を。スポーツドリンクを飲んだ後は、うがいする。水かお茶を飲んでお口の中の甘味をなくすようにしましょう。
- 五、毎日の歯磨きにフッ素入りペーパーストを使用してコックツク強歯を作ります。

せつかく生きてきた永久歯も 波乱の人生が 待っているのです。



歯のお手入れを怠ればむし菌だけなく当然歯肉炎も起こります。歯肉の腫れや出血は歯ブラシ・フロスがしっかり出来ていない証拠です。

大事な永久歯を襲う 歯周病！

お口の中を不潔にするのが一番の原因ですが、その他にもこんな原因が：



歯並びが悪いと咬み合わせが良くないだけでなく、歯にプラックが溜まりやすくなります。

いつも左右どちらかの歯で噛んでいる場合も炎症が起きやすくなります。よく噛むと唾液の作用で歯についたプラックが自然に落とされるのですが、噛まない側の歯は自浄作用がないのでプラックが付きやすくなります。また、顎の骨自体も鍛えられないので弱くなりやすくなります。まんべんなくよく噛むようにしましょう。

口呼吸も良くありません。鼻づまりなどで口呼吸すると歯と歯の抵抗力が低下し、組織の抵抗力が低く下し炎症が起きやすくなります。歯面についたプラックも乾いてこびりつき落としにくくなります。特定の歯をいつも噛みしめて過度な負担をかける癖も危険です。

人間の歯はサメやワニとは違い、永久歯が抜けても、もう生えてくることはありません。後で悔やまないために子供の頃から、しっかりお手入れの習慣をつけて、強い永久歯にしていきましょう！

強い永久歯で 頑張るぜよっ！

坂本良歯 (りょうば)

ご意見・ご感想

「意識の変化・感謝の気持ち」 中村雅奈

私が福岡歯科医院に通い始めて、まず一番大きく変わったのが、「歯科がこわくなくなりました」ということです。きちんと治療の説明、そして何よりも「歯科の皆さんの「笑顔」と「コミュニケーション」これがあってから私は今まで頑張っていました。そして次に変わったのが、歯や歯茎の細かな変化に気づくようになったこと。これは本当に皆さんの指導のおかげです。お手入れをした時、歯の歯に出血があったか、歯茎は弱っていないかなど、細かな点に目がいくようになりました。私は今のところ、これといった問題もなく健康に過ごせています。とても有難いことです。

(裏面へ続く)

これから「自分の歯でごはんを食べ続けたい」、そして「美しくあり続けたい」と願っています。

福嶋歯科医院の皆さん、これからも末永く宜しくお願いいたします。

スタッフ一同感動です！素直な思いが伝わってきました。これからも一緒に頑張りましょうね！（西村）



おおが 大賀ハス (中谷さんより)

特集

隠れた脅威!!

歯ぎしり・くいしばり

歯を失うおもな原因としてよく知られているのは、①むし歯と②歯周病です。今までその事については何度も歯っぴー通信でお知らせしてきましたね。ところが、その他にも歯には大敵がいたのです。もうひとつの大きな原因、それは、③『過剰な力』です。過剰な力は無意識に行なわれている歯ぎしり、くいしばりによって、歯に大変な脅威を与えているのです。

歯の大敵！フラキシズム

歯ぎしりは就寝中にギリギリと歯をこすり合わせることで、無意識に行なわれているので、自覚する事はまれで、家族などに指摘されて知る事がほとんどです。

そして、くいしばりは、日中、夜間にかかわらず、仕事や家事、勉強などに無意識に歯をグツグツとくいしばってしまうものです。これらを総称して**フラキシズム**といいます。

歯ぎしりもくいしばりも、そのおもな原因はストレスで、心のバランスを取り、ストレスを解消するために行なう大切な防御行動だといわれています。ストレスの発散に必要なものなのに、なぜ「問題」なの？でしょう！

歯にかかる力は、たとえば奥歯では六十kg以上にもなるといわれています。強い人では七十kgを超える、とても大きな力です。

食事の時以外にもこのように強い力が日常的に加わり続けると、硬い歯も、ある時さすがに持ちこたえられなくなり、壊れてしまうのです。過度の歯ぎしりや、くいしばりは口の中や周囲の組織に大きな影響を及ぼし、歯を失う原因にもなりかねないのです。むし歯、歯周病と合わせて予防したいこの『**ブラキシズム**』。歯にとつて良くない力があなた

の歯を痛めつけていませんか？ チェックしてみましょう。

歯ぎしり・くいしばり、あなたはしてる？

無意識のうちにジワジワと進む力の影響。実はよく見ると、お口の中にその「足跡」が刻まれています。

♡歯っぴーチェック

チェック項目

☑上下の歯が接触している
通常、歯が接触するのは飲食時のみ。

☑歯のすり減りがある
唇は閉じたまま、歯は離れている状態が普通です。

☑歯の中の色（茶色っぽい）が見えている。
歯の中の縁に奥歯のような面ができています。

☑歯の付け根が削れている
歯に強い力が加わることで、歯の付け根の部分に負担がかかり削れてくる。



歯のすり減り



削れた歯の付け根

☑起床時に顎の疲れがある
就寝中のブラキシズムにより、顔の筋肉も疲労します。起きた時に、顎のたるさを感じていませんか？

☑詰め物・かぶせの冠が取れる
歯に、強い力・揺さぶる力が加わり続けた結果、きちんと治療した所でもはずれる場合があります。

どうでしたか？このような症状がある方は『**ブラキシズム**』の可能性あります。当てはまった方はご相談下さい。



ツクバ

撮影・受付 宮本

次号予告

先月、大阪で開催された、予防先進国スウェーデンのブリギッタ先生による研修を受講してきました。次号で特集します。

福嶋歯科医院

〒68010831 鳥取市米町608
加藤紙店ビル5F
TEL 085712417272
FAX 085712417262
Fuku-yihal.ne.jp
http://www.hal.ne.jp/fuku-y/

【編集】 澤美千代・村田 さゆり・西村 久美子