

# かめい歯科通信



こんにちは、最近ホワイトニングを体験したインフォームドカウンセラーの  
枝元です。近ごろ、急に朝晩の冷え込みが厳しくなりましたね。

さて、かめい歯科クリニックは開院して2ヵ月目に入りました。  
私たちは、通院されるすべての患者様に一生自分の歯で美味しく  
食事をしていただけるよう、出来る限りのサポートをすることを  
目指しています。そのためには皆さまにも日ごろのケアに気を  
つけていただく必要があります。

そこで、皆さまが少しでもご自身の歯について興味を持って  
いただけるようなお口に関する情報をこれからお届けしたいと  
思います。



放っておくと全身疾患にも…  
ただのクリーニングじゃない！

## 歯石を取らなければいけない 本当のワケ

しばらく歯石を  
取っていないと  
いう人は要注意です

### そもそもプラークと歯石はどう違うの？

プラーク（歯垢:しこう）は歯磨きで落とせる細菌の集まり。一方、歯石はプラークが石灰化して  
歯にこびりついた強固な塊で歯科医院でなければ落とせません。

### 歯周病治療と歯石除去の関係

歯周病の原因はプラークに潜む細菌です。つまり、歯石自体は歯周病の原因では  
ありません。しかし、歯石は強固なことに加え、表面が凸凹しているためプラ  
ークのかっこうの棲家(すみか)となります。

結果的に、歯石を取らない限り細菌が減らないため、歯周病治療には歯石の除去  
は欠かせないのです。



### 歯周病は口だけの病気じゃない！

歯石を放置し歯周病が進行すると、最悪の場合歯を失うこととなりますが、それだ  
けではありません。歯周病になると、歯茎から出血するようになります。すると、  
恐ろしいことに口の中のさまざまな細菌が血管内に入り込み、血流によって全身に  
まわります。するとこれが「動脈硬化・高血圧・脳卒中」といった重大な病気の原因  
になり、また「糖尿病」を悪化させる要因にもなるのです。つまり、歯石を取っ  
て歯周病を治療することは、口だけでなく全身の健康を左右するとても重要なこと  
なのです。



### 定期的にケアを！

歯石は放置するほど硬くなり、歯と歯茎の間にできる隙間(歯周ポケット)の奥深くにこび  
りついてしまいます。こうなると少しずつしか歯石が取れないため、治療回数も多くなり、  
最終的には手術が必要なことも…！

一方、定期的に歯石を取っている方はやわらかい歯石のため 1～2回ですべての歯石を  
取ることができ、痛みもほとんどありません。もちろん治療費用も少なくなります。





## 虫歯じゃないのに、しみるのはなぜ？

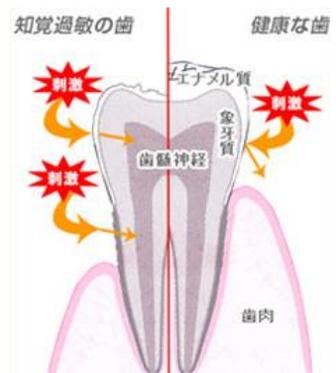
歯がしみるのは、歯の神経に刺激が加わるから。神経は象牙質におおわれていますが、この象牙質には、実は1mm四方に2万以上もの細かい穴があり、この穴を通して刺激が伝わります。象牙質は通常、歯の上部をエナメル質、下部は歯茎に守られていますが、何らかの原因で象牙質が露出すると神経に刺激が加わり、しみます。これが知覚過敏です。象牙質が露出する理由として、特に注意したいのは次の2つです。

1. 歯周病で歯茎が下がった
2. 歯ぎしりや食いしばりが原因で表面のエナメル質を失った

症状を抑えるだけなら、薬を塗ったり、プラスチックで歯の表面をおおう方法もあります。また、自然に象牙質の穴がふさがって痛みがなくなることも。しかしこれでは、もっと重要なリスクを放置することになります。

## 意外なところが削れてくる…

歯ぎしりをしているとだんだん歯のエナメル質が削れ、象牙質が露出します。また、食いしばり等によっては、歯の根元がえぐれてしまうことも(くさび状欠損)。これもいずれ歯が折れてしまうなど重大なトラブルにつながります。市販の知覚過敏用の歯磨き粉などもありますが、大きなトラブルを見過ごす可能性もありますので、歯がしみたらまずは歯科医院にご相談ください。



## お子さんには小さなうちから硬いものを噛ませるようにしましょう！

現代の子どもたちはやわらかいものばかりを食べ、咀嚼の回数が大幅に減っています。そのことによつて、顎が発達せず永久歯が生え揃うスペースがなくなって歯並びに影響が出ています。歯並びの悪さは単に見た目の問題だけではなく、性格形成や身体の成長、脳の発達にまで影響を及ぼすことがわかっています。

毎日の積み重ねで噛む力や骨は成長していきます。包丁で「切る回数」を減らし、自分の「歯で噛む」回数を増やしましょう。小さく切ったものをスプーンで食べるのではなく、自分の歯で何度も噛んで食べるといった噛む回数を増やすことが大切です。

## 簡単！よく噛むレシピ

### 牛肉とbig野菜のオイスターソース炒め

#### 材料(4人分)

牛肉 切り落とし	160g
ニンジン	1本
ピーマン	3~4個

#### 合わせ調味料

オイスターソース	大さじ2
醤油	小さじ2
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々

#### 作りかた

- ① 人参は厚めの半月切り、ピーマンは大胆に1個を4~5等分に切る。
- ② 強火で牛肉を炒め、8割程度火が通ったところで皿にとっておく。
- ③ 人参、ピーマンの順番で炒め、②を加え、合わせ調味料を全体にまわし、からめながらもう少し炒める。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえて完成！



楽しい食感  
人参は皮つきで。ピーマン  
は炒めすぎないように注意。  
それぞれの材料の歯ざわり  
を楽しみましょう！