

## あなたの詰め物、大丈夫ですか？

虫歯になり、歯科医院で詰め物の治療を受けた経験がある方は多くいらっしゃると思います。

「被せたから、もう大丈夫♪」

なんて思っていないですか？

いいえ、詰め物は毎日使われていくうちに劣化していくのです。

セラミックや、ハイブリッド、金銀パラジウム合金、レジンなど、現在の詰め物・被せ物に使用されている材料は様々なものがあります。軟らかめのもの、硬くて丈夫なもの、審美性に優れているもの...

部位や、虫歯の大きさなどを考慮し、歯科医師と相談のうえ、適した詰め物を使用することが可能です。

しかし、どんなに歯科医師が上手でも、詰め物の劣化は避けられず、いつかは段差が出来たり、咬耗により削れたりしてしまいます。これは詰め物の下に虫歯ができてしまう原因にもなります。

詰め物を長持ちさせるために、定期的なメンテナンスに通って、治療箇所を補修したり、クリーニングや予防指導を積極的に行うことが大切です。

今からでも遅くはありません。大切な“自分の歯”が、長く働き続けてくれるよう、私たちと一緒に守っていきましょう！！

○松山○

## 水分補給



暑くなり、水分補給が大切な時期になりました。水分補給に適している飲み物というスポーツドリンクを思い浮かべる方が多いと思います。スポーツドリンクの原材料を見ると砂糖が入っていることがわかります。他にも、果糖ブドウ糖液糖も入っていて砂糖と合わせると約30gにもなります。これは角砂糖にすると8~10個分です。さらにスポーツドリンクは酸性度が強く、酸で歯が溶けてしまいます。経口補水液は水分吸収率に優れていて、特に緊急時脱水症対策に向いていますが、スポーツドリンクと同様、酸性です。しかし、虫歯になるからと水分をとらないと熱中症になってしまいます。熱中症は水分と塩分が過剰に失われ、脱水症になることで起こります。この状態から回復するには水分と塩分を同時に補給する必要があります。そのために酸が入っていない経口補水液の作り方を紹介します。

### 【材料】

・水	500ml
・塩	1.5g
・ブドウ糖	10g



材料を混ぜれば出来上がりです。ブドウ糖はスティック入りのものがドラッグストアでも売られています。慣れないうちは飲みにくいかもしれませんが、レモン果汁を入れると飲みやすくなりますが酸性度は上がってしまいます。作り置きはきかないので注意してください。

○小山○

### ○スタッフ紹介○

歯科助手の日野伶美です。

助手ですが技工士の免許を持っています。

趣味は旅行、アメリカドラマとYouTubeを見ることです。

実家で飼っているポメラニアンを溺愛しています。

1年ちょっと台湾に住んでいたの少しだけ中国語を話せます。

これから台湾に行く方は声をかけてください。

おすすめの場所をご紹介します！！

これからも頑張りますので、よろしくをお願いします。



### ◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

### ◆診療時間

月・水・木・金・土曜日

9:00~19:00

(昼休み13:00~15:00)

日曜日

9:00~13:00

### ◆休診日

火曜日・祝祭日

### ◆予約制

◆新患・急患

随時受付しております

## 歯医者で着色除去

歯の着色って気になりますよね！

着色の原因はウーロン茶・緑茶などに含まれるタンニンという成分や、コーヒー・チョコレートなどに含まれるポリフェノールです。

着色を予防するコツはあるのでしょうか???

- ストローを使い、歯にあまり触れないように飲む。
- お茶はタンニンが少ないほうじ茶、麦茶、そば茶を選ぶ。
- 口の中が乾いた状態では汚れが付きやすいので、唾液が出るようガムを噛む。
- 摂取した後、水ですすぐ。
- 着色除去機能がついている電動歯ブラシを使用する。

などがあげられます。

ただ、これらを実践しても着色してしまう場合があります。

セルフケアではきれいにするのが難しいので歯医者でPMT C(プロフェッショナルメカニカルトゥースクリーニング)を行いきれいにしましょう。ブラッシングではおとしきれない着色汚れをおとすことができ、虫歯や歯周病予防にもなります。

この夏、きれいな歯で過ごしましょう!!!

○山家○



## 歯周病と小腸の関係

日本の成人の約80%は歯周病と言われています。歯周病は歯磨きの時に残った歯垢(プラーク)が原因と言われています。歯周病を予防するには正しい歯磨きだけではなく、小腸のケアも重要です。なぜ小腸のケアが重要なのかというと小腸にいる免疫細胞が歯周病菌と戦ってくれるからです。小腸は食べ物を消化・吸収する器官です。そのため、悪いものが入ってこないよう体中の免疫細胞の約7割が集結しています。口の中で歯周病菌が増えると歯肉周辺の免疫細胞が戦い始めます。そこで緊急事態を感知した小腸内の免疫細胞たちが手助けに来るのです。小腸の免疫細胞が正常に働いていないと歯周病菌に抵抗できる力が弱くなってしまいます。

### 【小腸のケア方法】

● 乳酸菌を積極的に摂取する

● 腸マッサージ

①おへそから左右に2cm(約指一本分)

②おへそから上に2cm(約指一本分)

③おへそから下に4~5cm(約指二本分)

ツボを押しながら、

5秒で息を吸い、10秒かけて吐く。

各4カ所行ってください。

習慣づけてやってみましょう!

○宮野○

## 禁煙のすすめ

タバコが体に悪いことはよく知られていますが、歯にも悪いことをご存知ですか?

●歯周病の重症化を見逃しやすい?!

歯周病の初期症状として歯ぐきの腫れやブラッシング時の出血などがあります。喫煙者のお口の中はタバコに含まれる有害物質の影響で歯ぐきが硬くなり血流も悪くなっているため、腫れや出血がおきにくく、歯周病の悪化に気づきにくくなります。

●歯周病治療をしても治りにくい?!

タバコを吸うと血流が悪くなり、組織に栄養や酸素が十分に届かないため、壊れた組織の修復が上手く進まないと言われております。そのため非喫煙者と比べて改善しにくいのです。

●歯周病菌が増えやすい?!

タバコの有害物質により、血中の酸素は不足し、歯ぐきの中も酸素が不足します。歯周病菌は酸素が苦手なので喫煙により、歯周病菌が住みやすい環境になってしまいます。

喫煙をして歯周病治療を成功させましょう。

○佐藤(詩)○