



GREETING

ごあいさつ



明けましておめでとうございます。2018年になり、最初の陽歯科通信になります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年初めの陽歯科通信の挨拶文ではGRIT(やり抜く力)についてご紹介しましたが、今年も引き続き歯科医療に対して飽くなき興味と探求心をもって取り組んで参りたいと思っております。特に今年は、2階に新たに自費専用のメンテナンスルームを設けたこともあり、むし歯や歯周病の予防にしっかり取り組んで参ります。

実は昨年末の南日本新聞の記事で、文部科学省の2017年度学校保健統計調査の件が取り上げられていました。それによると、全国的にむし歯の割合は幼稚園や小中高の全てで2016年度より下がり、中学校で37.32%、高校で47.30%と過去最低となりました。しかし、わが鹿児島県においてはむし歯の割合(処置完了者を含む)が、小中高とも全国平均を大きく上回り、特に小学生が61.2%(全国平均47.1%)と最も高く、全国を14.1

ポイントも上回り、中学で49.6%、高校で57.5%と大変残念な結果が報告されていました。県内では幼児期にむし歯ができる傾向が高いとのこと。この事実は結構ショックでした。私自身、普段の診療にあたりながら、当然のこととは言え、むし歯を治療する行為に慣れてしまっていて、本来守られるべきむし歯ゼロいわゆるカリエスフリーの状態を作ることを最初から諦めていたことに気付かされたからでもあります。

そこで、今年は気持ちを切り替えて、今まで治療に偏っていた部分を少しでも予防に傾けるよう診療方針を改善し、治療と予防つまりcure(キュア)とcare(ケア)の両立を目指して行きたいと考えています。そしていつか陽歯科クリニックには検診のために通ってもらうのがメインで、むし歯や歯周病を未然に防ぐことが我々の仕事ですとと言えるようにしたいものです。

院長 木場 秀隆



今年の元旦は天気も良く、自宅から歩いて15分ほどの所からきれいな初日の出を拝むことができました。皆様にとって今年も良い年でありますように。



むし歯を予防する歯磨き

「イエテポリ法」

のお話

フッ素入りは歯磨き剤でむし歯のできにくい口腔内環境に。

◆ イエテポリ法とは

歯科先進国スウェーデンのイエテポリ大学で発案された歯磨き法で、むし歯予防効果を大きく引き出すことのできる方法です。

① 歯ブラシに2cmの歯磨剤をつける。

② 歯磨剤を歯全体に広げる。

③ 2分間ブラッシングをする。

④ 歯磨剤を吐き出さずに10mlの水を含む。

⑤ 30秒間口をゆすぐ

⑥ 吐き出した後はうがいをしない

⑦ 歯磨き後2時間は飲食をしない

ご自宅で今日から簡単にできる歯磨き法です。ぜひお試しください。

つくって美味しい! 食べて元気! (歯にいいレシピ)

おからとゴマのせんべい



材料 (15枚分)

- 中力粉……………100g
- おから……………50g
- アーモンドプードル……………50g
- 粗塩……………小さじ1/3
- 上白糖……………30g
- 白ごま・黒ごま……………各25g
- 卵……………1個

作り方

- ① ボウルに中力粉、おから、アーモンドプードル、粗塩をふるい入れ、ゴマと上白糖を入れてざっくりと混ぜる
- ② 溶いた卵を加えてひとつになるまで混ぜる
- ③ 冷蔵庫で30~40分置いておく
- ④ 適当な大きさに丸め、厚さが3mmの丸型になるように伸ばす(必要であれば打ち粉をする)
- ⑤ 180度のオーブンで15分焼き、150度に下げて20分焼いて押さえて硬ければ完成!

おからとゴマでカルシウムたっぷり! よく噛んで食べることで唾液の分泌を促すので、虫歯の予防にもなります。



あなたも現在進行中？ 大人のむし歯の話

むし歯と聞くと何となく子供に多いイメージがありませんか？
実際には成人の9割がむし歯になっていて、そのうちの7割の
人がむし歯を放置しているのだとか…。今回は大人だからこそ
気を付けてほしい大人のむし歯についてお話していきます。

大人だからこそのお口のお悩み ③ パターン

その1 根面カリエス



※カリエスとは「むし歯」のこと
歯肉炎や歯周病などによって歯ぐきと歯の隙間に露出した歯の根面がむし歯になってしまいます。年齢を重ねるごとに歯ぐきが痩せていくため、年配の方に多いむし歯です。



その2 2次カリエス



詰め物や被せ物など一度虫歯治療を受けた歯が再びむし歯になることをいいます。実は、成人のむし歯の多くがこの二次カリエスによるものだといわれています。

2次カリエスを Pick up!

その3 咬耗 (こうもう)



歯ぎしりなどで歯がすり減ることを「咬耗」と言います。すり減りが大きくなると歯の中の象牙質が露出してしまい、むし歯になりやすくなり、冷たいものがしみる、ものを噛むと痛いなどの症状が



? 治療したはずなのにむし歯になるのはどうして...? ?

⊖ むし歯菌の取り残し

治療時にむし歯菌の取り残しがあると、詰め物、被せ物の下でむし歯が進行してしまいます。

⊖ 被せ物・詰め物の隙間

詰め物や被せ物は、通常はセメントを用いて接着させますが、ものを噛んだときに生じる強い力によって接着がはがれてしまったり、治療後、年数が経過すると接着剤の劣化や、歯と被せ物の収縮率の違いから、隙間ができることもあります。その隙間にむし歯菌が入りこみ、むし歯になってしまうのです。



詰め物の下がむし歯に…!

2次カリエスは気付きにくい!

被せ物・詰め物をしていると目では見えにくい境目からむし歯が進行していきます。神経を抜いていれば、痛みを感じないので自分では気付かず手遅れになってしまうこともあるのです。ものが詰まりやすい、被せ物・詰め物の部分が黒くなっていたら要注意です!



2次カリエスを予防するには?

まずはむし歯をしっかりと取り除くこと。そして毎日の歯磨きに加え、歯科でのクリーニング(PMTC)を受けることが大切です。二次カリエスは歯ブラシの届かない隙間に発生するので、定期的に健診を受けることが早期発見・早期治療に繋がります。

もしかして自分も2次カリエスになっているかも...?と不安になった方はお気軽にご相談下さい。2次カリエスにならないための予防・早めの対応が大切です!