



5月のGWに、院長が10年前に働いていたベトナムホーチミンに研修へ行きました。ベトナムは発展途上の国でバイクの3人、4人乗りは当たり前で信号のない交差点もたくさんあり、交通事情の過酷さにびっくりしました。ところが訪問した診療所の技術や設備は先進国と遜色なく、院長の友人の先生方やスタッフは勉強熱心で成長過程の競争社会と生活力から溢れるエネルギーをひしひしと感じました。日本人も地震や原発でションボリしてないで、オリンピックが決まったのですから未来志向で向上心や好奇心を強く持ち続けることを大切にしよう！ 暦は秋、まだ残暑も厳しいですがエアコンは弱めに設定し適度に汗腺を上げ老廃物を出しましょう！ 栄養、運動、休息のバランスを保って過ごしましょう！

歯磨き粉の選び方（青木）



歯磨き粉は種類が多くてどれが自分に合うか迷う事はないですか？

あまり中身にこだわらない人は値段だけで決める人もいるのではないのでしょうか。

歯磨き粉には薬用成分が入っていて有効な働きをもったものが色々あるので、自分の歯や歯茎の状態に合わせた歯磨き粉を使う事をお勧めします。症状の緩和や予防に繋がります。

研磨剤…リン酸水素カルシウム、炭酸カルシウム等

湿潤剤…グリセリン、ソルビトール等

発泡剤…ラウリル硫酸ナトリウム等

粘結剤…カルボキシメチルセルロース、アルギン酸ナトリウム、カラギーナン等

香味剤…サッカリンナトリウム、ペパーミントオイル、スペアミントオイル、メントール等

薬効剤…フッ化物、酵素、抗炎症剤等

薬用成分 むし歯予防…モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウム

歯周病予防…トラネキサム酸、グリチルリチン酸ジカリウム、βグリチルリチン酸
ビタミンE、塩化ナトリウム

知覚過敏…硝酸カリウム、乳酸アルミニウム

歯磨き粉を使用することで歯垢除去を促進し、再付着、再形成を防ぐ事が分かっています。ただし研磨剤を含む特性上、歯磨きを長時間行う事は歯を過剰に研磨する事になりエナメル質が剥げ落ちてしまいます。ほとんどの歯磨き粉には研磨剤が含まれています。また香味剤により爽快感を得られるのでブラッシングが不十分でも清掃できたと判断してしまうとも言われます。薬用成分が入っているからといって、多量に歯磨き粉をつけて磨くといいわけではありません。適正な量とブラッシング圧で磨くように心がけましょう。当医院では、チェックアップスタンダード、チェックアップ子供用、リナメル、シュミテクトをお勧めしています。

歯軋り予防（黒川）



「歯軋り」この言葉を聞いて、私は関係ないと思わないで下さい。
なぜかというほとんどの人が歯軋りをしているからです。しかし歯軋りを自覚している人はたったの8%、18%の人に強い歯軋りがあります。歯軋りで歯に加わる力は食事時の2倍にもなります。特に寝ている間には無意識のため、とても大きな力が加わります。それによって歯が抜ける、割れる、すり減るなどの症状がおきます。
さらに急に口が開きづらくなったり、顎が痛くなったり、口を開ける時に顎の関節がカクッと音がするようになったりする顎関節症の症状が表われる場合もあります。

歯軋りの種類

グラインディング→上下の歯を横にこすり合わせるもので音が大きいのが特徴です。

タッピング→顎を上下に物を食べるようにカチカチさせるものです。

クレンチング→殆どの方が無意識で行なっているもので、噛みしめやくいしばりです。ほとんどのものは音が出ません。また自覚症状がありません。寝ている時だけではなく、集中して何かを行なっている時にくいしばってしまう人もいます。

歯軋りチェック

- 目覚めた時に顎に痛みがある
- 歯茎との境目のエナメル質が削れている歯が多い
- 舌側に骨の隆起（骨の出っ張り）があり少しずつ大きくなっている
- 歯のかみ合わせの部分が欠ける事がある

予防法

ナイトガードを夜間就寝中に使用することにより、歯周組織や顎に加わる力を軽減します。
歯軋りを防止するにはまずはストレスの原因をなくすことが大事です。歯軋りを完全に治す方法はありませんが緩和予防する事は可能です。

さほど歯軋りがない人でも顎や歯、歯周組織を守るために予防で使用することもお勧めします。
歯を噛みしめるスポーツをする人は身体運動能力の向上や、けがの防止のためにマウスガードもお勧めします。歯の状態を見れば分かる場合も多いので気軽にご相談下さい。