

健口だより

第42号

令和4年11月8日

発行者 日高歯科医師会 山口一史
発行所 日高郡新ひだか町静内御幸町3丁目
TEL 0146(42)1486

どうして銀歯の 治療が多いの？

虫歯が大きい時、歯にかぶせ物をします。歯医者さんで型取りを行い、銀歯を付けた経験がある方は多いと思います。銀歯は笑った時キラキラ光って目立つというところで、昔はピアスのような装飾品の位置づけとして、前歯にわざと見えるようにつけてみたり、また金(ゴールド)でさらにお金持ちであることをアピールした時代があったようです。しかし現代では白い歯が健康的で、前歯にキラキラと光る歯をつけることは、ほぼ行いません。保険診療でも前歯は白い歯を作ることができますし、小さな虫歯であれば、白い詰め物をする事ができるからです。ですが、やはり奥歯になると銀歯が主流です。というのは、保険が適用されないからです。奥歯にはとても力がかかるので、強度が重要です。金属は非常に硬く破損することがほとんどないので、少しでも長持ちする治療のために、歯医者さんは銀歯を選ぶことが多いのです。歯医者であれば、できるだけ患者さんの負担を減らしてあげたいと考えてい

るはずですが。それは肉体的にも精神的にも、また費用的にもです。銀歯は「金銀パラジウム合金」というのが正式な名前です。この合金は体に優しく健康への影響が少ないという理由でも長い間使用されてきました。保険診療が中心の日本ではもともと無難な素材なのです。

銀歯の次に主流になる白歯とは

令和2年から、ほぼすべての歯に保険を使用している白い歯が作られるようになりました。保険診療ですから、患者さんの費用的な負担も小さくなり、なおかつ銀歯のようにキラキラ光ることもありません。金属アレルギーの人も安心して歯を作ることが出来ます。それがCAD/CAM冠(キヤドカム冠)です。

キヤドカムなんて聞きなれない名前ですが、保険を使つてかぶせられる、白い固い歯のことです。キヤドカム冠の白い材料は、セラミックの粒とレジンというプラスチックを掛け合わせて作られています。それによつてセラミックの強度と、プラスチックの低コストの両方を兼ね備えています。色も真つ白から、多少茶色っぽいなど、数種類作られています。ごく最近開発された素材ではなく、す

で世界中で使用されている素材です。ロシアのウクライナへの侵攻によつて、銀歯の材料であるパラジウムが日本へ輸入されなくなったことも相まって、早急に脱金属の動きが加速したのです。

キヤドカム冠の製作方法もこれまでとは違い、コンピュータで形を決め、それ専用の切削マシンが削りだして作ります。今までのように、オエ〜!と吐きそうになりながら型取りをしなくても、専用のセンサーで口の中の写真を撮るだけで作る技術もすでに開発されています。虫歯治療の際に、銀歯を白い歯に交換できるのかどうか、かかりつけの歯医者さんへ相談してみるとよいでしょう。今後、気が付いたら口の中の銀歯がすべて真つ白なんてこともあるかもしれませんね。(対応していない歯科医院もあります。保険適用には複雑な条件もあるので、全ての歯に対応できるわけではありません。詳しくは治療を受けられる際に、直接問い合わせてください。)



スマホの使い過ぎ？ スマホで起きる歯の痛みとは

ガラケーと呼ばれる携帯電話から、スマートフォンが中心になって数年が経過しました。そもそも携帯電話というものがなかった時代は、今のような生活スタイルを誰が想像したでしょう。大人のみならず、小学生からスマートフォンを使用しています。暇があればみんなスマホを覗いています。歯医者さんでも治療を待っている間も、電車やバスの中でもほとんどの人がスマホをいじっているのが見受けられます。

スマホをいじることによって、姿勢が猫背になりがちです。その結果奥歯で喰いしばっていることが多くなっています。歯が痛い、歯がしみるなどという訴えを持った方のお口の中を見てみると、虫歯はなく、中学生や高校生など、若い方にそのような症状が増えているそうです。喰いしばり続けることによっておきる知覚過敏です。通常、お口を閉じた状態でも、上下の歯は接していません。上下の唇だけは接しており、鼻で呼吸し、閉じられた口の中で、上下の歯は1〜2ミリ程度の隙間がある状態が正常です。しかし、姿勢が猫背になることで、自然と噛みしめてしまいます。さらにはゲームをして気持ち集中するとなおさら力がかかります。これは歯ぎしりとは違い、クレンチングと呼ばれています。夜寝てい

る間に、ギリギリと音がなるくらい歯ぎしりをするのとは種類が違います。歯ぎしりは寝ている間に行われ、気持ちの悪い音になるためにわかりやすいですが、クレンチングは音がなりません。噛みしめた状態で力が過度にかかっている状態がしばらく続くのです。

歯には神経があり、その周囲をエナメル質がヘルメットのように覆って保護しています。エナメル質は非常に硬い反面、ガラスのようにヒビが入りやすいのです。ヒビは目に見えないほど小さい場合があり(マイクロクラック)その結果、冷たい物を口に含むと、神経へ温度が伝わり知覚過敏を引き起こします。喰いしばっているかどうかを判断する一つの方法としては、舌と頬の内側の粘膜を見るといいでしょう。喰いしばることによって、内側に力がかかり、ギザギザとした歯の跡がつかれます。また顎のエラが張っているような人も大きな力がかかりやすい骨格です。

これで解決！ 喰いしばりを予防する方法とは

スマホをいじりながら、喰いしばっているかどうかは、寝ている間に起きる歯ぎしりや喰いしばりと違い、自覚症状がある場合も多いので、喰いしばっていると気が付いたら口の力を抜くことが大切です。口の中、周囲を脱力します。気が付いたらすぐに力を抜く癖をつけていきましょう。前

述した通り姿勢が悪く、猫背になるのも原因です。背筋を伸ばし、姿勢を正しくして、また長時間のスマホをいじる場合は適度に休む必要があるでしょう。ゲームに夢中になってしまい、つい数時間あつという間に経過することも多いはず

寝ている間にも歯ぎしりや、喰いしばりがある場合は、歯医者さんでマウスピースを製作することが可能です。保険診療でも数千円で作ることができ、アマゾンなどでも、即席で作ることができ、マウスピースを購入することができません。喰いしばりや、歯ぎしりはストレスが原因であることもわかっています。自律神経を整えるような生活を心がけることも大切なのです。



令和四年度歯・口に関する図画
ポスターコンクール日高大会入選者

(審査結果)



「むし菌の歯へ」

新ひだか町立高静小学校
四年 原 万琴



「はぶらしは、ゆう者のつるぎ!!」

浦河町立堺町小学校
三年 日田 心綺



「みがいて健康 歯は大切」

新ひだか町立東静内小学校
六年 岡垣 めい



「歯は、キレイに大切に」

新ひだか町立高静小学校
四年 日開 彩葉



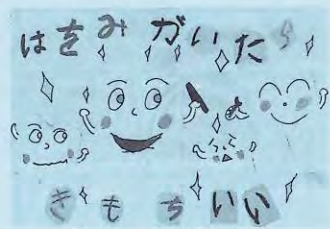
平取町立二風谷小学校
二年 原田 来南

「むし菌にならないようにはみがきをいっばいしよう」



新ひだか町立高静小学校
四年 小笠原 希羽

「歯は一生の宝物!」

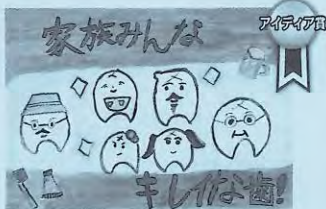


様似町立様似小学校
二年 岡本 幸大

「はみがいたらさもちいい」



様似町立様似小学校
二年 青悦 唯人
「100ねんともだち。」



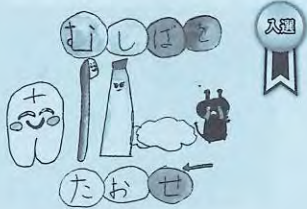
新ひだか町立東静内小学校
六年 佐藤 彩音
「家族みんなキレイな歯!」



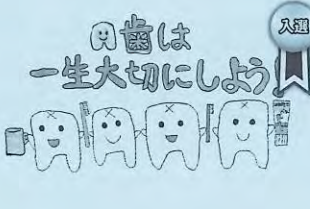
新ひだか町立高静小学校
四年 館山 ひまり
「歯は命と同じ」



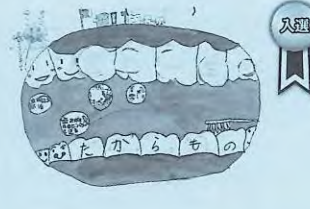
新ひだか町立東静内小学校
五年 近藤 湧斗
「歯をみがくと口がスッパリ」



新ひだか町立高静小学校
四年 久井 陽葵
「むし菌をたおせ」



様似町立様似小学校
五年 大山 愛未
「歯は一生大切にしよう!」



様似町立様似小学校
五年 泉 里莉花
「歯は一生のたからもの」



新ひだか町立高静小学校
四年 石山 莉乃愛
「ずっときれいな歯にしよう!!」



新ひだか町立高静小学校
四年 岡田 真歩
「歯をみがこう!」



様似町立様似小学校
二年 墨谷 昂成
「いいはにかえちゃおう」



様似町立様似小学校
二年 野宮 大暉
「はみがいたらはがびかになる」

応募校
応募枚数:百五十七枚
平取町立二風谷小学校、
新ひだか町立高静小学校、
新ひだか町立東静内小学校、
浦河町立堺町小学校、
様似町立様似小学校
(五校)

第42号懸賞クイズ

3			4		7			8
	5			6		B	4	
	A	4	2		1	3		
2	C		6		5			3
	4			3		D	5	
9			1		2			4
		1	7		4	6		
	6			1				8
5			9		6	E		1

解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A: B: C: D: E:
 に入る数字は何でしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
 〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1丁目5-15
 原田歯科院内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 令和4年12月15日(木) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
門別歯科診療所	アムール歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
森歯科クリニック	平野歯科医院	浦河町	えりも町
メイプル歯科トミカワ	山口歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
平取町	中村歯科クリニック	酒井歯科医院	
平取歯科診療所	田中歯科医院	かつみ歯科医院	
振内歯科診療所	東静内歯科診療所	原田歯科医院	
貫気別歯科診療所	波川歯科	堤田歯科医院	
	ふなき歯科	青山歯科	

笹原波舟
 嶋田川木
 義史博一
 博也明郎

編集人

E: 8
 D: 1
 C: 1
 B: 7
 A: 3

前号のクイズの答

※午前9時〜12時

新冠ファミリー歯科医院 (新冠町)

令和5年1月2日(月)

(新ひだか町)

ささじま歯科医院

令和5年1月1日(日)

(えりも町)

にしかわ歯科医院

令和4年12月31日(土)

年末年始の救急当番