



地域一番の歯科医院を目指しています。

115号

山本歯科医院通信 ～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2022年5月号



歯ぐしり・食いしばりは身体に悪影響を及ぼします。

日本人の70%の方が歯ぐしりを経験していて、多くの人が自覚していないことが分かってきました。自覚できている人は20%と言われています。

歯ぐしりによって詰め物がかけたり、すり減ったり、さらに歯に強い力が加わると、歯が割れたりすることもあります。また、健康な歯であっても、歯ぐしりによって歯が揺れたりすることもあり、歯を失う原因になることも多いのです。

歯ぐしりという、寝ている時にぎりぎりやがりがりといった音がする者をイメージする人が多いでしょう。起きているときにも無意識に食いしばったりしていることも多いです。

ひどい人になると歯の症状だけでなく顎の痛み、耳鳴り、頭痛、肩こりなどの症状も見られます。

自分で出来る歯ぐしりチェック10項目

1. 日中、集中している時に上下の歯を当てたり、歯を食いしばっていることがある
2. 朝起きた時に顎や頬の筋肉が張っている(こっている)ことがある
3. 頬や舌に歯を押し付けた跡が残っている
4. 歯ぐしりしていると近親者に言われたことがある
5. 歯がすり減って短くなってきている
6. 歯の根元が削れている
7. 下の歯の内側や上の歯の頬側、上顎の真ん中に骨のコブがある
8. 詰め物がよく取れたり、割れたりする
9. 知覚過敏の歯が多い
10. 歯に亀裂が多く見える

山本歯科医院では歯ぐしり対策にマウスピースを寝る時にはめることを勧めています。メリットとしては、

- ・歯のすり減り防止
- ・歯ぐしりの力を分散させる
- ・歯の位置の移動の防止
- ・顎関節を負担から守る です。

今回の裏面の担当は豊田さん(左)と山根さん(右)です。スタッフも皆頑張っています。



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間イン

ターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。

もちろん、お電話による診察予約は今ままで通ります。

WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

◎ 診察のお会計時にお手軽にキャッシュレス決済ができるようになりました。

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>



お子様の仕上げ磨き、いつまで？

記、豊田

仕上げ磨きの重要性

乳歯や生えたばかりの永久歯はとてもむし歯になりやすいです!! 小さなお子様は自分1人でお口の中全ての汚れを取り除くことは困難。保護者による仕上げ磨きがむし歯になるかならないかの鍵となります!!

ポイントとして、

- ・歯ブラシを“本人用”と“仕上げ用”に分ける!

握りやすく短いもの

持ち手と首が長いもの!

- ・寝かせ磨きでお口の中を良く見て磨く
- ・力の入れ具合も気を付けて!!

スタート

楽しく歯磨きする様子をさせる!!

就寝前の歯磨きを習慣化!!



生後6か月 初めての乳歯 ⇒ 1~3歳 奥歯の咬む面 ⇒ 3~6歳 歯と歯の間!!

⇒ 6~8歳 第一大臼歯と生え変わった永久歯!! ⇒ **8~12歳** だいたいこの時期までは仕上げ磨きすることが望ましい。
初めての大人の歯!! 一番大きくて強くなる歯!! 《生えたばかりの永久歯を守り健全な永久歯列完成させる!!》

12~15歳 大人の歯が全て生える頃! 定期的な保護者の管理は必要!! **コル**はない!?

歯をみがくときの力加減に気を付けて!



○ 適度な力加減の場合



× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合

歯をみがくときは150g~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。
力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えてしまいます。
力が強すぎると毛先が折れて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないので、歯肉を傷つけることもあります。

山下